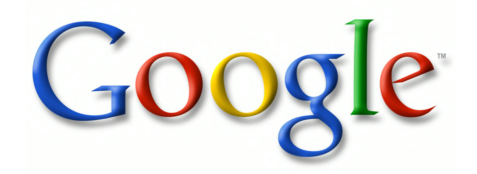


Das Frauenbuch

herausgegeben unter Mitwirkung
bewährter, sachkundiger Frauen
von Eugenie v. Soden



★ ★

Die Frau als Gattin, Hausfrau u. Mutter

Franckh'sche Verlagshandlung · Stuttgart

Das Frauenbuch

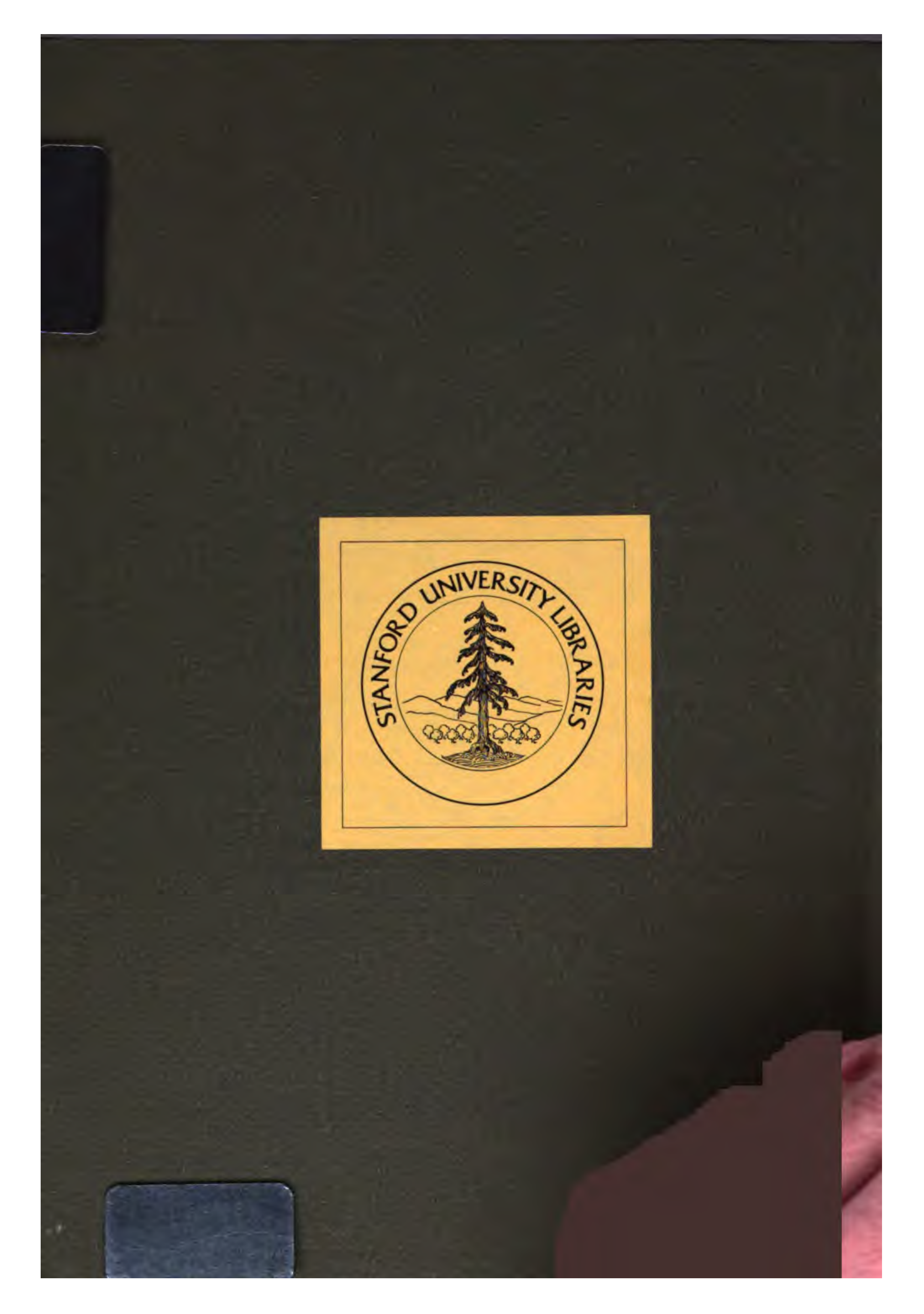
herausgegeben unter Mitwirkung bewährter, sachkundiger Frauen von Eugenie v. Soden

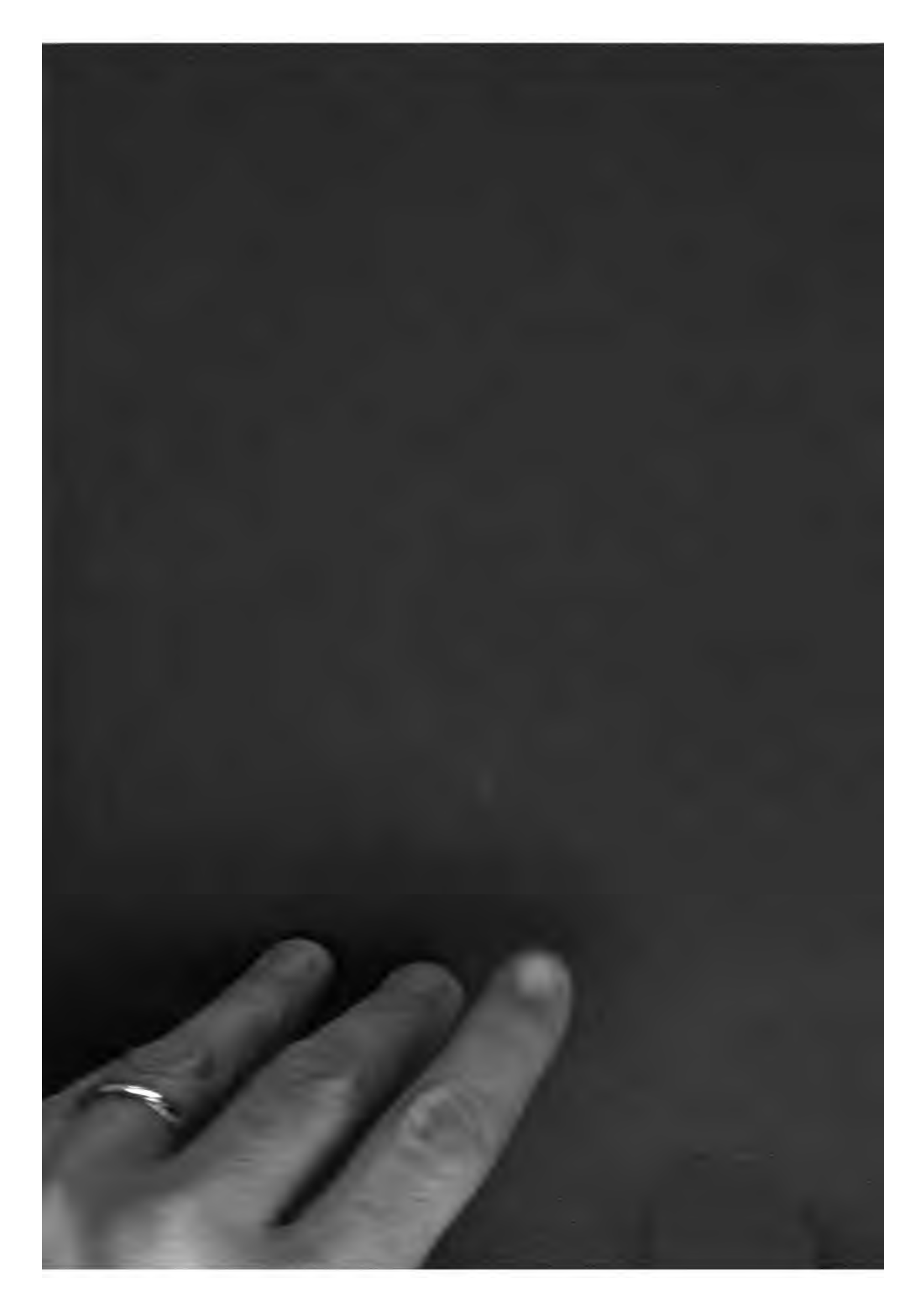


★ ★

Die Frau als Gattin, Hausfrau u. Mutter

Franckh'sche Verlagshandlung · Stuttgart


STANFORD UNIVERSITY LIBRARIES



Das Frauenbuch

II. Teil

Das Frauenbuch

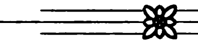
Eine allgemeinverständliche Einführung in alle Gebiete des Frauenlebens der Gegenwart

Unter Mitwirkung einer Reihe
bewährter, sachkundiger Frauen
herausgegeben von

Eugenie von Soden

Band II

Die Frau als Gattin Hausfrau und Mutter



Stuttgart
Franckh'sche Verlagshandlung

Die Frau als Gattin Hausfrau und Mutter

Unter Mitwirkung von
Henriette Fürth, Paula Katz-Fürth Elsbeth Krukenberg-Conze
Dr. Elisabeth Lucas, Dr. Gertrud Pfeilsticker-Stockmayer
Else Raydt, Dorothea Staudinger, Marianne Tritschler

herausgegeben von

Eugenie von Soden

Mit 18 Kunstdrucktafeln, 8 Schnittmuster-Seiten
und zahlreichen Abbildungen im Text



Stuttgart
Franckh'sche Verlagshandlung

Stuttgarter Setzmaschinen-Druckerei Holzinger & Co., Stuttgart.

Inhalts-Verzeichnis.

Schlagwort- und Sachregister.

Einleitung.

Die Veränderung und Neuwertung des häuslichen Frauenberufs.

Von

Eugenie von Soden.

Immer wieder wird betont, daß der Familienberuf der ureigenste Beruf der Frau sei, aber man kann sagen, daß dies keineswegs ihre Geschlechtseigentümlichkeit ist, sondern daß der Mann diesen Beruf zur Familie teilt, denn es ist bei ihm wie bei ihr der am schwersten entbehrte, der am meisten begehrte Beruf von alters her oder richtiger gesagt, von Jugend auf. Alle Kinder träumen und spielen davon, Mutter oder Vater zu sein, eine eigene Familie zu haben, — an ein eigenes Heim denken sie viel weniger, höchstens die kleinen Mädchen an eine eigene Küche, an eine eigene Kinderstube. Daraus erhellt, wie tief der Familiensinn in beiden Geschlechtern wurzelt und wie man nicht zu fürchten braucht, daß er in den Frauen durch das Streben nach einem außerhäuslichen Beruf erstickt werde, ebensowenig wie er in den Männern erstickt wurde, als die Zeit der Industrie und des Beamtentums ihnen bislang ungeahnte „Berufe" brachte. Nur hat das frühere Losungswort „Mein Haus — meine Welt" an Klang verloren, denn das heutige Haus mit seinem durch die neue Technik immerhin beschränkten Wirkungskreis kann der Frau unmöglich mehr „die Welt" sein; sie muß, will sie nicht in Kleinlichkeitskram untergehen, ihren Gesichts- wie ihren Wirkungskreis erweitern, sie muß Gedanken und Arbeitskraft auch für Fremde, nicht nur für Familienglieder einsetzen können. Und gerade dieser Blick in die Weite wird sie die Aufgaben im eigenen Haus richtiger einschätzen lehren; ja, sie wird Aufgaben dort finden, wo sie die Hausfrau alten Stils nicht suchte; auch die Gattin und Mutter der Jetztzeit entdeckt in Hinsicht der Tätigkeit wie der Auffassung neue Seiten ihres köstlichen Berufs. So geht eine große Bewegung durch die heutige Frauenwelt, womit nicht das gemeint ist, was wir im allgemeinen unter „Frauenbewegung" verstehen, — was wenigstens die Außenstehenden darunter verstehen in der Annahme: die Frauenbewegung bedeute nur den Kampf um neue Berufe und Rechte, bedeute eine vollständige Umwälzung des Bestehenden. Das ist ganz unrichtig: man tue einen Blick in die Organisationen des Bundes Deutscher Frauenvereine und man wird sehen, daß darin alle möglichen Fraueninteressen, daß darin Frauenvereine mit den scheinbar entgegengesetztesten Zielen vertreten sind; man beteilige sich an einem der großen Frauenkongresse und man wird erleben, daß dort das hauswirtschaftliche und mütterliche ebenso zu seinem Rechte kommt wie das akademische und sozial-ethische.

Freilich sind die Aufgaben der neuzeitlichen Hausfrau wesentlich anders geworden, aber sie sind darum nicht leichter als früher, eher das

Gegenteil, insofern als die Ansprüche jedes Haushalts gewachsen und mannigfaltiger sind. Zunächst kann man ruhig sagen, daß mehr Überlegung und Scharfblick dazu gehört, die Befriedigung der Bedürfnisse im Kaufladen auszuwählen, als sie selbst zu schaffen; trotz aller schweren Arbeit in der industrielosen Zeit war der häusliche Beruf damals doch einfacher zu erlernen und auszuüben dadurch, daß er sich in ganz bestimmten Grenzen hielt, die ein geübtes Auge bald überschauen konnte. Durch den großen Betrieb, der viele Hilfskräfte erforderte, wurde das Mädchen oft als halbflügges Kind in die Geheimnisse des Haushalts von der Mutter oder Wirtschafterin (deren Machtbefugnisse meist sehr groß waren) eingeführt; es galt vor allem, tüchtig schaffen zu können, so wie die Urahne schon geschafft hatte. Auf jene Frauen des frühen wie des späten Mittelalters paßte noch immer das Bild, wie es die Sprüche Salomos in ihrem 31. Kapitel von einem tugendhaften Weibe entwerfen. Auf ihrem Acker bauten sie Hanf und Flachs, den sie im Haus hechelten und zu Garn verspannen, ebensogut wie die Wolle des Schafs der eigenen Herde; vom Spinnrocken ging's an den Webstuhl, um den Flachs in Leinwand, die Wolle in Kleidertuche zu verarbeiten, wobei das Hausgesinde mithalf und streng überwacht wurde, damit der Faden gleichmäßig gesponnen, damit kein Werg vergeudet werde. War das Leinen gewebt, gebleicht und endlich vernäht, dann wurden „die duftenden Laden mit Schätzen gefüllt" und man hatte Vorrat für die Jahre gesammelt, da der Flachsbau nicht so gut gedieh oder da es die Tochter auszurüsten galt für's eigene Heim. Und wie es in den Sprüchen weiter heißt: „sie fürchtet nichts für ihr Haus von dem Schnee, denn ihr ganzes Haus hat zwiefache Kleider", so verarbeitete die Hausmutter neben der kühlen Leinwand auch die wärmende Wolle zu Gewändern für Mann und Kinder, für alle Hausgenossen: sie färbte die Stoffe für frohe und ernste Zeit, für häusliches Behagen und für stürmische Reisen. Das ging so fort Jahrhundertelang, [...]dem morgenländischer Handel kostbare Stoffe ins Patrizierhaus gebracht hatte; an denen ersah und lernte dann die Bürgersfrau neue Farben, neue Muster, neue Verzierungen und verwertete solche bei der Herstellung eigener Kleider. Aber man sah nur, was in die Heimatstadt kam, denn — so manchesmal die Männer sich auf die Wanderschaft begaben, sei es zu Jagd und Krieg oder zu handwerklicher Ausbildung, zu Einkauf oder Verkauf, vielleicht auch zu Reichstag oder Kaiserkrönung, — die Frau gehörte tatsächlich nur ins Haus, das ihre Welt war. Und sie liebte diese Welt, sie empfand trotz der engen Lebensgrenzen kaum einen Zwang, war sie doch Herrscherin in dieser Welt, die ihr eine reiche, beglückende Tätigkeit gab.

Neben der Kleidung hatte die Frau auch ganz selbständig für die Nahrung zu sorgen: sie buk das Brot, ja in ganz alten Zeiten mußte sie selbst das Korn zwischen zwei Steinen zu Mehl vermahlen oder sie hielt sich eine Mahlmagd! sie zog Hühner und Schweine auf, ihr Stall beherbergte Kuh und Kalb, so daß sie eine regelrechte Milch- und Butterwirtschaft hatte; eine große Rolle spielten die Schlachtfeste, da von ihrer geschickten Hand allerhand Fleisch eingepökelt und verwurstet wurde, wie es noch heute mancherorts geschieht. Natürlich hatte jede begüterte Familie ihren Obst- und Gemüsegarten, der neben dem Gewinn auch fröhliche Erholung brachte. Auch Bier wurde früher im Haushalt selbst gebraut, der Wein durch alle Entwicklungsstadien im eigenen Keller geführt; aber, war es auch viel Mühe, — man hatte ja so herrlich Zeit für alles, man hatte genügend Dienstpersonal und man hatte keinerlei Abhaltung durch außerhäusliche Vergnügungen wie Kaffeekränzchen, Abendgesellschaften und anderes. — Lichte gezogen und Seife gekocht hat man in einzelnen Hauswirtschaften noch zu Zeiten, von denen wir es bei dem heutigen, raschen Fortschritt gerade in diesen Dingen nicht ahnen. Welche Mühe bereiteten überhaupt Licht und Feuer! halbe Stunden lang mußte man oft den Stahl auf dem Feuerstein über dem Zunder schlagen

„bis der Funke sprang“ und ängstlich suchte man in der Asche, ob sie nicht noch ein wenig glimme, um angeblasen zu werden. Die ersten brauchbaren Phosphorzündhölzchen stammen aus dem Jahre 1833, da sie zugleich in verschiedenen Ländern auftauchten, aber in ihrer anfänglichen Gefährlichkeit mehr gefürchtet als beliebt waren. Die Beleuchtung ergaben bei festlichen Gelegenheiten teure Wachskerzen von schöner, reiner wiewohl nicht strahlender Helle; im alltäglichen Leben, bei der häuslichen Arbeit, versammelte sich die ganze Familie um ein Talglicht, das von bedeutend besserer Qualität war als die späteren — neben den Stearinkerzen des Zimmers — in Küche und Keller benützten Unschlittlichte. Ohne solch bessere Qualität wäre es unmöglich gewesen, daß die Frauen damals an den Winterabenden die feinen Stickereien verfertigten, die jetzt noch unsere Bewunderung erregen. Gefeuert wurde — so lange es noch keinen Eisenbahnverkehr nach Kohlengegenden gab — mit Torf oder mit Holz, das sehr schnell wärmte und die Luft weder durch Ruß noch durch Geruch verdarb, wie wir es heutzutage von den Kohlen beklagen.

Eine Wäsche ohne die Lauge der Holzasche, darunter die vom Buchenholz die bevorzugteste war, hätte man noch in den 70er Jahren des 19. Jahrhunderts für unmöglich gehalten; jetzt vertritt ihre Stelle Soda oder Seifenpulver. Was für ein Umstand die großen Wäschen früher waren, davon macht man sich heute, wo man sie greulich genug findet, gar keinen Begriff mehr. Wir wollen nicht vom Mittelalter reden, da man mit Sack und Pack an den Bach oder Fluß, manchmal sogar, wie Gudrun, ans Meer ziehen mußte, weil man nicht genügend Wasser ins Haus schleppen konnte, auch selten ein Raum für diese Arbeit vorgesehen war. Den hatte man späterhin reichlich in den Waschhäusern, die wir dagegen bei dem engen Aufeinanderwohnen entbehren müssen; in einem solchen Waschhaus mit der feuchten dumpfen Luft mußten es die Wäscherinnen, zu denen sich öfters die Hausfrauen selbst gesellten, von morgens 3 bis abends 8 Uhr aushalten. Niemand überlegte sich, daß die lange Arbeit ebenso grausam wie töricht sei, denn der Mensch kann gar nicht andauernd intensiv arbeiten und wird in kürzerer Zeit das gleiche leisten, als wenn die Kräfte durch zu scharfe Anspannung erlahmen, — eine Wahrheit, die auch manche heutige Hausfrau aus Klugheit sowohl als aus sozialem Sinn beherzigen sollte. Sehr oft wurde abends noch die Wäsche im Fluß gespült, dann auf dem Bleichplatz ausgespannt und in der Morgensonne wieder begossen, um recht schön zu bleichen; dadurch brauchte man zum Trocknen Tag und Nacht, in welcher Zeit die Wäsche bewacht werden mußte, was auch den geplagten Wäscherinnen oblag. Man vergegenwärtige sich, welch eine Fülle von Arbeit solch ein Waschfest der Hausfrau einbrachte, die fremde Hilfspersonen einesteils zu beaufsichtigen, andernteils für ihre Beköstigung zu sorgen hatte, wobei alles und jedes im Hause selbst zubereitet wurde. Dabei bewahrheitete sich wiederum das Wort der Sprüche: „Sie steht auf, wenn's noch Nacht ist und gibt Speise für ihr Haus und das bestimmte Teil für ihre Mägde.“ Wie viele Brote gab es da im Vorrat zu backen, denn dies geschah nur alle 8 bis 14 Tage, frischgebackenes Brot zu essen, wäre als großer Luxus erschienen; der Backtrog war auch groß genug, um viele Pfunde zu fassen, die mit dem Sauerteig zu verkneten freilich keine geringe Kraftanstrengung war. Aber was kümmerte man sich früher um mögliche Gesundheitsschädigungen? Die Parole der tüchtigen Hausfrau hieß nur: schaffen, schaffen, damit keine ihrer vielverzweigten Pflichten vernachlässigt würde. Wie ist das alles so anders geworden, seit die technischen Errungenschaften der Neuzeit viel häusliche Frauenarbeit ausschalteten, seit die Maschine die Handarbeit ersetzte, seit der allgemeine Schulzwang dem Hause die Kinder entzog. Nur im bäuerlichen Betrieb hat die Frauenarbeit einen großen Teil ihrer einstigen Bedeutung bewahrt, ist die Frau unentbehrlich für die Wirtschaft geblieben — für die Molkerei wie für den Ackerbau. Dort hat sie heute noch die Stellung, die vermöge

ihrer Wirksamkeit auch die frühere Stadtfrau im Haushalt hatte, einem Haushalt, der sich fast zu einem kleinen Königreich ausbaute, wenn die Werkstatt oder das Kaufhaus eine ganze Anzahl von Personen beschäftigte, die dem Familienkreis zugezählt wurden. „Die Meisterin" hatte mehr als Schlüsselgewalt, und wie schön bezeichnete man noch lange nach dem Mittelalter die Gattin als „Hausehre".

Die eigentliche Naturalwirtschaft (die Ablohnung der Bediensteten nur mit Naturalien) erhielt sich am längsten auf den Rittergütern (17.—18. Jhdt.), bei den Bauern sogar bis zum Beginn der modernen Industrieperiode, die die Geldwirtschaft auf den Einkauf dessen erstreckte, das man bislang ausschließlich selbst produziert hatte. Nicht nur das Weben, auch das Spinnen schwindet mehr und mehr, weil es wirtschaftlich fast wertlos geworden ist. Auch die in einigen Bezirken neuerdings auftauchende Bemühung, das Spinnen mit den alten Volksbräuchen wieder aufleben zu lassen, wird von ebenso wenig Erfolg gekrönt sein, wie das von Schweden eingeführte Handweben, eben weil es nichts einträgt und vom volkswirtschaftlichen Standpunkte aus eigentlich kostspieliger Zeitvertreib ist. Wiewohl das Stricken, das früher als unerläßliche Begleitung zu dem „Luxus" des Lesens erschien, als angenehme winterliche Abendbeschäftigung auf dem Land und selbst in der Stadt bestehen bleibt, so ist doch die damit erzielte Ersparnis kaum nennenswert. Dagegen wird die Hausschneiderei bei den sich immer steigernden Schneiderpreisen wieder sehr beliebt; sie ist ja auch bei den vortrefflichen Nähmaschinen wie bei den überall erhältlichen Schnittmustern keine allzu große Mühe und bietet überdies der Frauenphantasie ein weites, auch interessantes Übungsfeld, besonders durch die heute so gern gepflegte „individuelle" Kleidung. Während noch manche städtische Hausfrau, vor allem die süddeutsche und schweizerische, viel kostbare Zeit auf feine Bäckerei, insbesondere zur Weihnachtszeit wendet, was gewiß ein Stück Poesie bedeutet, so verschwindet das Brotbacken mehr und mehr selbst auf dem Lande, weil die kleinsten Dörfer jetzt Bäcker haben und weil es bequemer ist, das Getreide an Händler zu verkaufen und das Brot zu kaufen.

Wird also bei den größeren landwirtschaftlichen Betrieben die Naturalwirtschaft durch Geldwirtschaft ersetzt und zeigt sich das auch z. B. in der Anschaffung von künstlichem Dünger, Saatgut usw., von teuren Maschinen, von fabrikmäßigen Anlagen für den Betrieb landwirtschaftlicher Nebengewerbe, so bedeutet dies den notwendigen Besitz von größerem, umlaufendem Kapital, das eben durch jene technischen Verbesserungen eingehen soll. Aber dies notwendige und oft nicht vorhandene Kapital führt zu dem oft beklagten Notstand der Landwirtschaft, die nicht mehr wie früher die Familie fast sorgenlos ernährt. So gibt es manche Beteiligten, die sich nach der alten Naturalwirtschaft zurücksehnen; jedoch die Rückkehr zu dieser immerhin niedrigeren Kulturstufe würde für die Allgemeinheit eine Hemmung des Fortschritts sein und deshalb müssen vom Einzelnen die Nachteile ertragen werden.

In dem Wort „haushalten" steckt ein doppelter Sinn: es bedeutet einesteils, daß wir ein eigenes Heim haben und andernteils, daß wir zu sparen vermögen. Dieser ethische und ökonomische Wert des eigenen Haushalts wird durch die Außenarbeit von Frau und Kindern in den ärmeren Volksschichten schwer geschädigt. Viele Gemütswerte gehen auch dem Familienleben der Reichen verloren, dadurch, daß der Haushalt nur von den Dienstboten besorgt wird und sich die „Hausfrau" meist auf Angabe des Speisezettels (manchmal unterbleibt sogar dies) und allgemeine Anordnungen beschränkt. Im Mittelstand ist die Familienhaushaltung am besten erhalten; hausmütterliche Tätigkeit wird besonders von d i e s e n deutschen Frauen immer noch hochgeschätzt, wogegen in Frankreich auch die Frauen des Mittelstandes vielfach sich vollständig der Erwerbstätigkeit widmen. — Neben den Stimmen, die gewisse technische Erfindungen mit vollem Recht als haushalterleichternd preisen, werden auch solche laut,

die die Auflösung der Einzelwirtschaft, insbesondere den Verzicht auf die eigene Küche als vorteilhafter empfehlen. Diese unleugbaren Vorteile werden durch die Nachteile der Nichtberücksichtigung des individuellen Geschmacks, durch eine gewisse Schablonisierung, aufgehoben, so daß es sicher fehlerhaft ist, wenn die heutige materialistische Richtung die ideellen Güter, die im eigenen Heim liegen, zu verdrängen droht. Die Frage hat selbstverständlich für Einzelstehende eine weit günstigere Bedeutung als für Familien, weil eben die Einzelstehenden durch das Genossenschaftsheim eine Art Familienanschluß erhalten. Wie wichtig der Einzelhaushalt für harmonische Kindererziehung ist, wird der am besten inne, der einmal gezwungen war, einen längeren Familienaufenthalt in der Fremde zu nehmen. Ebenso können wir beobachten, daß keineswegs mit der wissenschaftlichen oder künstlerischen Tätigkeit der Frauen eine Geringschätzung der eigenen Heimstätte Hand in Hand geht. Es mag im Anfang der „Frauenbewegung", d. h. des bestimmter gefaßten, stets in vielen Frauen schlummernden Verlangens nach Betätigung ihrer geistigen Kräfte und Talente, als naturgemäßer Rückschlag der bislang ausschließlich praktischen Frauenarbeit eine Mißachtung alles dessen, was mehr mit den materiellen Lebensbedürfnissen zusammenhängt, eingetreten sein: man wurde gleichgültiger gegen Kleidung und Nahrung, ja auch gegen häusliches Behagen. Aber diese Kinderschuhe sind längst ausgetreten: gerade die geistige Arbeiterin ist auf eine harmonische Lebensgestaltung bedacht und weiß ein gemütliches Heim ebenso zu schätzen wie der geistig arbeitende Mann.

Wir erleben noch ein weiteres, das beweist, wie tief der häusliche Beruf in den meisten Frauen wurzelt, woraus ihnen sogar merkwürdigerweise manchmal ein Vorwurf gemacht wird: nämlich, wenn das berufstätige Mädchen heiratet und ihren Beruf aufgibt, um nur Hausfrau zu sein. Da heißt's dann: wozu hat sie soviel gelernt? wozu ist all das teure Geld ausgegeben, wenn sie das Gelernte nicht weiter verwertet? Ganz abgesehen davon, daß es jedenfalls besser ist, ein Mädchen beschäftigt sich nützlich als sie sitzt müßig, den Mann erwartend, im Elternhaus, das vielleicht ihre Kräfte nicht benötigt, so ist eine Erweiterung des geistigen Horizontes durch Kenntnisse irgendwelcher Art nie verloren. Sicher wird eine in selbständiger Arbeit geschulte Frau ihren Haushalt mit besserem Verständnis führen, als eine, die ihre Mädchenjahre vertändelte, und sie wird auch der praktischen Arbeit einen höheren Wert abgewinnen. Wiewohl die Haushaltführung durch die Errungenschaften der Technik wesentlich erleichtert wurde, so bedarf sie dennoch einer ganzen Menge positiver Kenntnisse und Fertigkeiten, deren Erlernung und Ausübung auch der geistig fortschrittlichsten Frau eine Quelle von Interessen und Freuden bringt.

So birgt trotz aller Veränderungen des hauswirtschaftlichen Betriebs derselbe viel wertvolle Tätigkeit für die H a u s f r a u, die H a u s m u t t e r, die umso freudiger ihren Beruf erfüllen wird, eben, weil die ihn erleichternde Technik ihr Zeit läßt, auch weiterhin geistige Interessen zu pflegen, ihre wissenschaftlichen und künstlerischen Kenntnisse zu erweitern. Sie ist darin — falls sie nicht einen Nebenberuf hat — entschieden im Vorteil gegenüber d e m Mann, der den ganzen Tag von seiner einseitig-praktischen oder auch amtlichen Berufsarbeit in Anspruch genommen ist; deshalb finden wir z. B. im Mittelstand häufig vielseitiger gebildete Frauen als Männer, die allerdings andrerseits durch den heutigentags so überstark entwickelten Vereinsverkehr einen größeren Fernblick haben. Dieser Vereinsverkehr lähmt wahrscheinlich manche Frauenfreudigkeit an der Ausgestaltung einer gemütlichen Häuslichkeit und es wäre recht gut, wenn die Männer, die sich über schlechte Hausfrauen beklagen, sich fragen würden, ob nicht ein Teil der Schuld auf sie selbst zurückfalle. Warum soll ich mir so viele Mühe geben, wenn mein Mann doch nicht daheim bleibt? fragt sich manche Frau und wird zusehends gleichgültiger in der einst von ihr wertgeschätzten Hausarbeit; was keineswegs entschuldigt, nur erklärt werden soll. Es macht sich

hiebei eine Fraueneigentümlichkeit bemerkbar, die Stärke und Schwäche zugleich ist; nämlich jener hervorragendste Trieb der Frau: die Liebe zum andern, die sie sowohl dem Egoismus des Mannes zum Opfer fallen läßt, als auch oft ihre eigene Entwicklung hindert. Die Durchschnittsfrau lebt nur im Mann, in seinen Ansichten, in seinen Ansprüchen, sie ist keine Persönlichkeit für sich; deshalb entspricht ein Haushalt in Arbeiter- oder Mittelstandskreisen meistens dem, was der Mann davon verlangt oder nicht verlangt; selten, daß ihn die Frau nach ihrem Gutdünken gestaltet, daß sie für sich selbst wie für die Kinder auf ein gemütliches Heim bedacht ist. So kann das Verlangen des Weibes, in einem andern aufzugehen, zur verhängnisvollen Schwäche werden, indem sie Willens- und Tatkraft lähmt, was schließlich zum Schaden des Familienlebens ausschlägt, am meisten aber sie selbst schädigt. Bei den geistig Höherstehenden allerdings, wo sich das Persönlichkeitsgefühl der Frau mehr und mehr durchsetzt, wo die Erkenntnis eingreift, daß sie nicht nur um des Mannes willen existiert, ist auch die vom Manne vernachlässigte, wie die einzelstehende Frau auf ein schönes, gemütliches Heim bedacht und sie erfährt, von welch weittragendem Segen dies Bedachtsein für sie selbst ist, wie es ihre Kräfte im Daseinskampf stärkt, wie es ihre Einsamkeit durch gern bei ihr verkehrende Freunde belebt.

Die Geselligkeit ist oft für die alleinstehende Frau ein sehr wunder Punkt, denn es hat sich darin die Eigentümlichkeit ausgebildet, daß wohl Ehepaare und „heiratsfähige" Mädchen im größeren Kreis eingeladen werden, aber das alternde Mädchen und die Witwe (falls sie nicht reich oder von hoher Stellung ist) kommen nicht mehr in Betracht, wie es doch beim alternden Junggesellen oder beim Witwer keineswegs der Fall ist, denn — diese sind immer noch Heiratskandidaten! Die Geselligkeit ist ja häufig ein versteckter Heiratsmarkt; jedenfalls aber hält man es für nötig, daß sie paarweise abgehalten wird; werden zwei Frauen nebeneinander an die Tafel gesetzt, so fühlen sie sich leicht gekränkt, nicht vollwertig geachtet. Das ist gewiß eine kaum entschuldbare Torheit, aber sie rührt auch von dem oben gerügten Mangel an Persönlichkeitsgefühl, von dem alten Aberglauben her, daß die Frau nur n e b e n dem Mann im engern wie im weitern Sinn ihren Wert erhält. Es gibt ja wohl heutzutage viele einsichtige Frauen u n d Männer, die gegen diesen Aberglauben kämpfen; leider ist es nur zu oft noch ein Kampf mit Windflügeln. Aber der Kampf muß durchgeführt werden, denn die in sich selbst gefestigte, geistig freie Frau wird dem Gatten eine viel bessere Weggenossin, ein wertvollerer Lebenskamerad, eine tiefere Lebensgefährtin sein.

Woher rührt jene niedere Einschätzung der Frau als Einzelwesen? doch gewiß auch daher, daß man ihre Hausfrauentätigkeit immer nur im Hinblick auf den Mann, im Hinblick auf das, was sie ihm damit bot, wertete, nie als Leistung an sich. Darum kam eine Zeit, da diese Leistung von den nach geistiger Selbständigkeit Strebenden als etwas sehr Ueberflüssiges betrachtet wurde, und indem sie die Hausarbeit so gering ansahen, übersahen sie ihre kulturelle Bedeutung; sie verlangten nach einem „Beruf für ihre Eigenart", was allerdings vielfach bedeutete: einen Beruf mit Erwerbsmöglichkeiten, denn „am Golde hängt, nach Golde drängt doch alles! ach, wir Armen!" Und kann man es den heutigen Hausfrauen übelnehmen, daß auch sie nach einer materiellen Schätzung ihrer in der Glockenpoesie so hoch gepriesenen Arbeit verlangen? Zur Zeit der Naturalwirtschaft hatten sie freies Verfügungsrecht über das, was der Haushalt umfaßte, denn sie mehrten dessen Gewinn und genossen alle seine Vorteile; da genügte die durch den Unterhalt gewährte Arbeitsentlohnung ihren Ansprüchen. Aber heute, da es so viel außerhalb des Hauses zu beschaffen gilt und zu diesen Anschaffungen manche Hausfrau um jeden Pfennig mit dem Manne markten muß, ist es selbstverständlich, daß sie Geld zu völlig freier Verfügung wünscht, und es fragt sich, ob sie nicht sparsamer damit umgehen würde, wenn sie es erarbeitete, d. h. durch ihr Haushalten verdiente, statt durch

Schmeicheleien — erbettelte! (und wie häufig ist dies zu erbettelnde Geld ihr Heiratsgut, das dem Mann, nicht ihr, zu freier Verfügung steht!) Jedenfalls muß ein Umschwung in der weitverbreiteten Anschauung kommen, daß es auch in der Neuzeit wie in früheren Epochen genüge, wenn die Hausfrau für ihre, in kleinen Verhältnissen so äußerst mühsame Tätigkeit keinen andern Ersatz erhält als die häusliche Unterkunft. Der Mann muß verstehen lernen, daß ihre erhaltende Arbeit ebenso wertvoll ist als seine verdiensteinbringende, noch dazu, da die ihrige eine weit größere Spanne Zeit, Tag und Nacht, umfaßt; er wird sich dann sagen, daß nicht nur er das Recht hat, manchen Groschen aus dem Hause zu tragen, sondern daß auch ihr ein solcher Groschen zur Befriedigung ihrer eigenen, anders gearteten Bedürfnisse gebührt. Es würde mit solcher Gewährung eines kleinen Taschengeldes an die Frau in all den Familien, wo sie nicht selbst auf außerhäuslichen Verdienst geht, gewiß mancher Uebelstand abgeschafft, von dem man häufig hört: von jenem bittern Groll an, der sich manchmal in der ausgenützten Hausfrau ansammelt, bis zu jenem heimlichen Schuldenmachen, das sie in ein Lügengewebe verstrickt und den Mann schließlich ebenso schwer schädigt. Möge nun dieses Geldproblem so oder so gelöst werden — durch freiwillige Einsicht des Mannes oder durch ein anderes Eherecht — Hauptsache ist, daß die Hausfrauentätigkeit, wenn sie eine ganze Kraft, einen vollen Tag beansprucht, ebensogut als volle Berufstätigkeit angesehen wird wie jeder „bezahlte" Beruf. Man kann wohl sagen, daß die sogen. Frauenrechtlerinnen in diesem Sinn zu allererst eine Höherwertung der Hausarbeit anbahnten, eben weil sie das Frauenrecht auf der ganzen Linie sichern wollen.

Das Rad der Weltgeschichte hebt heute hoch, was es morgen verschwinden läßt, das ist im großen wie im kleinen zu beobachten. Nachdem die häuslichen Pflichten in Mißkredit gekommen waren, zu der Zeit, da die Frauen in sentimentaler Schöngeisterei schwärmten, bringt man heute überall auf ihre vertieftere Erfassung, auf ihre gründlichere Erlernung. „Vor allem muß die weibliche Jugend auch für Ehe und Häuslichkeit ganz anders vorgebildet werden, als es seither üblich war. Ebenso energisch wie für eine vollwertige Berufsbildung kämpfen wir deshalb für eine gründliche Einführung in die Aufgaben der Hauswirtschaft und zwar für alle Stände. Vom elementaren Kochunterricht in der Volksschule, von der einfachen hauswirtschaftlichen Fortbildungsschule für ungelernte Arbeiterinnen an bis hinauf zur zwei- oder dreijährigen „Frauenschule", die sich an die Töchterschule anschließt, soll in einem wohlgegliederten, der Lebensweise der einzelnen Schichten angepaßten System von öffentlichem, hauswirtschaftlichem Unterrichte der gesamten weiblichen Bevölkerung die Möglichkeit geboten werden, sich die Fertigkeiten und Kenntnisse anzueignen, die sie befähigen, sich in den heutigen Verhältnissen einzurichten, insbesondere auch alle die Vorteile und Erleichterungen, welche diese Verhältnisse bieten, umsichtig und klug zu benützen." *)

Wie alle Bestrebungen der fortschrittlichen Frauen nicht in dem einseitigen Wunsch wurzeln, ihr eigenes Geschlecht zu heben, sondern der Allgemeinheit zu nützen, so auch diese Forderung der hauswirtschaftlichen Ausbildung. Auch bei der Vorwärtsentwicklung der Frauenbewegung zeigt sich, wie in der innersten Seele der Frau weit weniger selbstisches Verlangen glüht als die Freude an dienendem Helfen, wie ewig das Dienen ihre Bestimmung bleibt, wenn auch in weiterem Sinn gefaßt als in Goethe's klassischen Versen. Die alte, ewig neue Erkenntnis, daß der Staat auf der Familie beruht, daß von deren harmonischer Gestaltung auch seine Wohlfahrt und seine günstige Entwicklung abhängt, hat nicht zum wenigsten zu der stärkeren Betonung der wirtschaftlichen Tätigkeit geführt; die Frauen wollen auf ihre Weise dem Staate nützen und das oft besprochene

*) Ika Freudenberg, Die Frau und die Kultur des öffentlichen Lebens. Leipzig, C. F. Amelangs Verlag.

und geforderte weibliche Dienstjahr wird wohl am zweckentsprechendsten für alle Teile in den obligatorischen häuslichen Fortbildungsunterricht gelegt. Wie die militärische Dienstzeit neben der Pflicht gegen das Vaterland von großem erzieherischem Wert für die Soldaten ist, so wird es auch mit der weiblichen sein: neben den praktischen Kenntnissen werden Tatkraft und Willensstärke gefördert, wird das Verständnis fürs Ganze geweckt dadurch, daß die einzelnen aus ihrem engen Kreis in einen weiteren versetzt werden. Und in jenem neuen Kreis werden ihre Gedanken, ihre Fürsorge durch einen systematischen Unterricht auf Dinge gelenkt, an denen seither viele Frauen, ja die meisten Hausfrauen alten Stils, achtlos vorbeisahen.

Wie manche Frau wurde und wird heute noch durch den traurigen Spruch „die Liebe des Mannes geht durch den Magen" verführt, ein allzugroßes Gewicht auf die kulinarischen Genüsse zu legen, die freundliche Stimmung des Herrn und Gebieters durch Leckerbissen aller Art zu erregen, seine Weinlust zu unterstützen. Nicht nur auf üppigen Gastmählern wird der Grund zu den häufig auftretenden Magenleiden gelegt, auch die Familienküche züchtet mit ihrem Schmeicheln der materiellen Instinkte Krankheitsstoffe und begeht somit Fehler gegen die Hygiene. Man spricht viel davon, daß die Arbeiterfrau durch Herstellung einer geordneten, gemütlichen Häuslichkeit den Mann von dem ihm schädlichen Wirtshausbesuch abhalten soll; könnte man nicht mit dem gleichen Recht verlangen, die Frau der gebildeten Stände solle nicht durch gesundheitsschädliche Ueberernährung den Mann ans Haus fesseln und mit diesem Mittel ihre Liebe erniedrigen, sondern durch sorgfältige Zubereitung und Ueberwachung des ihm Zuträglichen ihn vor Gefahren schützen, was ihre Liebe erhöhte? Würde erst einmal im Familienkreise auf ein weises Maß beim Küchenzettel geachtet, brächte nicht jeder Sonntag verschiedene Extraspeisen auf den Tisch — was, nebenbei bemerkt, auch sehr unsozial gegen Dienstboten ist, — so dränge vielleicht allmählich die bessere Erkenntnis in weitere Kreise. Werden auch heute nicht mehr jene Unmengen von Speisen und Getränken vertilgt, wie sie uns aus mittelalterlichen Berichten mit staunendem Abscheu erfüllen, so erregt doch die Liste der Speisefolge bei Festlichkeiten vernünftigen Menschen einen wahren Schrecken und die fortschrittliche Frau dürfte wohl auch hier reformierend auftreten. Allerdings, so lange wir noch so wenig von Gesundheitslehre verstehen, so lange kann man nicht erwarten, daß wir alteingebürgerte Gebräuche aufheben. Wie furchtbar wenig versteht auch — trotz aller Aufklärung — die Durchschnittsfrau immer noch von den Gefahren des Alkohols! Freilich findet sie es nicht mehr natürlich wie ihre mittelalterliche Schwester, wenn der Gemahl in stundenlangem Rausche liegt, aber — es gibt noch törichte Frauen, die einen kleinen Schwips „nett, liebenswürdig" finden, statt ihr Mißfallen auszudrücken. Und doch sollten gerade sie am genauesten die schädlichen Folgen kennen! Sie *sollten* sie kennen, aber sie verschließen ihre Augen und Herzen dagegen, sonst wäre ihre Verurteilung der Trinksitten eine weit schärfere, sonst erkennten sie einen wichtigen Teil ihres häuslichen Berufs darin, diese Trinksitten bei festlichen Gelegenheiten nicht zu fördern, sondern jederzeit dagegen anzukämpfen. Es ist die höchste Zeit, daß Gattinnen, Hausfrauen und ganz besonders Müttern klar werde, welch unermeßliches Elend in allen Ständen davon herrührt. Fördern manche Frauen das Elend durch jenes gerügte Schmeicheln der materiellen Instinkte, so kann auch nicht eindringlich genug betont werden, wie andere in umgekehrter Weise Schuld an der Unmäßigkeit des Mannes oder überhaupt an seinen Wirtshausgewohnheiten tragen: sie sind gänzlich unerfahren im Praktischen, führen eine schlechte Küche, die den Appetit tötet und zugleich den Durst reizt; sie verstehen auch nicht, ihr Heim gemütlich zu gestalten, Ordnung und Pünktlichkeit herrschen zu lassen. Darum eben ist die wirtschaftliche Ausbildung der Frauen eine unendlich wichtige: sie wird ein nützliches Spar-

system ohne gesundheitsschädliche Knauserei einführen, sie wird den Verdienst des Mannes richtig verwerten lehren, sie wird die Behaglichkeit durch vernünftige Zeiteinteilung fördern, sie wird auch im bescheidensten Heim jenen Schönheitssinn walten lassen, der Gatten und Söhne dort fesselt.

In manchen Fällen scheint die Annahme verkehrt, daß z. B. der Fabriklohn der verheirateten, kinderreichen Frau mehr Gewinn einbringe, als wenn sie daheim ihre Wirtschaft gut besorgt, ihre Kinder ordentlich erzieht, deren Kleider flickt, wie auch die Körperpflege nicht vernachlässigt. Aber wie soll sie daran Freude haben, wenn sie es nicht gelernt hat, wenn sie direkt von der Schule in die Fabrik ging, wenn sie nie einen Kochlöffel schwang, nie einen Putzlumpen bewegte, nie eine Nähnadel zum Flicken einfädelte, nichts von Gesundheitslehre versteht? Von manchen Frauen und Mädchen wird behauptet, daß sie es unterhaltsamer finden, in die Fabrik zu gehen, dort in den Vesperpausen zusammen zu sein, als allein häusliche Arbeit zu verrichten, für die, wie gesagt, ihr Interesse wenig geweckt wurde. Welches Unheil daraus in Arbeiterhaushalten entsteht, weiß man leider; es sollte deshalb unbedingt zur Sitte werden, (und der Sitte oder Mode beugt man sich ja am liebsten), daß kein Mädchen heiratet, das nicht entweder eine Zeitlang im Dienste tätig war oder eine Kochschule besuchte, an hauswirtschaftlichen Kursen teilnahm; darum muß — das kann nicht oft genug betont werden — unsere seitherige obligatorische Fortbildungsschule auch praktische Fächer mit Rücksicht auf den Hausfrauen- und Mutterberuf in ihren Lehrgang aufnehmen. Unendlich viel Segen könnte damit gestiftet, unendlich viel Unheil damit verhütet werden, denn wie das Einzelwohl, so hängt auch das Gesamtwohl in gesundheitlicher und pekuniärer Beziehung von der häuslichen Frauenarbeit ab. Man glaube aber nicht, daß die wirtschaftliche Ausbildung nur für die Arbeiterklassen wichtig sei: auch, wo man über Tausende gebietet, ist eine gute, verständige Hausfrau die Perle, die den Glanz des Goldes erhöht. Hat sie das Kochen nicht im Gasthof oder Restaurant, die zu üppig, zu scharf und dadurch zu durstreizend kochen, sondern in einer Kochschule oder in einem Krankenhaus gelernt, wo der Hauptwert auf die gesundheitfördernde Zubereitung der Speisen gelegt wird, wo sie auch etwas von den chemischen Bestandteilen und damit zugleich von der vernünftigen Zusammensetzung eines Essens erfährt, so wird sie ein weit richtigeres Verständnis für die Pflichten einer Hausfrau in Ueberwachung der Küche haben; sie wird ihren Haushalt an häufigen Milch- und Obstgenuß gewöhnen, sie wird für wirklich wohlschmeckenden Kaffee und Tee, für Kakao und Kraftbrühe, für Limonaden und Fruchtsäfte sorgen. Sie wird den Beweis liefern, daß all dies wirksamere Durstlöschungsmittel sind als das stets neu reizende Bier; und hat der Mann diesen Beweis im eigenen Heim erfahren, so wird er ganz ohne Mahnworte den täglichen Wirtshausbesuch unterlassen. Die kluge Gattin hüte sich überhaupt vor dem Predigen, dem Zanken und Aburteilen: ein besseres an Stelle des seitherigen Genusses bieten, läßt erst diesen Genuß fragwürdig erscheinen. Dasselbe Verfahren gilt dem Sohne gegenüber; wie oft passiert noch jetzt, daß bei seiner Heimkehr von der Universität, von der Kaserne, von der Handelsstelle seine dort errungene Freude an alkoholischen Genüssen durch feine Weine an Stelle des Wirtshausbiers gesteigert wird. Gerade das Elternhaus ist aber dazu berufen, die materiellen Triebe nicht zu steigern, sondern zu dämpfen, indem es die heranwachsende Jugend reinere Freuden lehrt: weiß der Jüngling gute Bücher oder Hausmusik zu schätzen, vielleicht ein kleines Kunsthandwerk zu üben, so wird er auch später kein Verlangen nach dem Tingeltangellärm einer mehr oder weniger feinen Gaststube tragen, sondern das dort ersparte Geld für ebenso genußreiche wie den Blick erweiternde Reisen verwenden. Wie segensreich kann eine verständige und verständnisvolle Mutter auf ihre Söhne durch Pflege solcher Interessen wirken!

Neben dem Vielen, das heute für Volksaufklärung getan wird, trete auch die Lehre davon, wie Kinder vernunftgemäß zu ernähren, wie sie zu körperlicher, geistiger, und seelischer Gesundheit zu erziehen sind; im allgemeinen begreifen ja die Menschen so wenig, wie das materielle Leben von weitgehendstem Einfluß auf die Geistes- und Charakterentwicklung ist, wie es sich daher bei seinem Ausbau um eine der wichtigsten Menschheitsfragen, um die folgenschwersten Gewohnheiten handelt. Auf der Jugend ruht die zukünftige Größe und Wohlfahrt des Vaterlandes. Da nun ein altes Wort besagt: „die Hand, welche die Wiege schaukelt, regiert auch die Welt", so muß vor allem der Wille, der die Hand bewegt, für das Gute gewonnen, die Frau und Mutter muß darüber belehrt werden, wohin sie ihren Einfluß zu erstrecken, wie sie ihn zu erweitern hat. In der Hygiene ist man viel weiter gekommen, so weit, wie es unsere Großmütter nie und unsere Mütter kaum ahnten; man ist heute nicht allein besorgt, Kranke gesund zu pflegen, sondern man ist bedacht, der Krankheit vorzubeugen durch vernünftige Körperpflege, durch zweckentsprechende Ernährung, Wohnung und Kleidung, was alles in das Gebiet des häuslichen Frauenberufs gehört. Die wichtigste Seite dabei muß die Beachtung des Kindes sein, die allerdings in letzter Zeit sehr gewachsen ist, wie der dafür geprägte Ausdruck „das Jahrhundert des Kindes" bekundet. Das mag in manchen Fällen zu weit gehen, denn es ist den Kindern nicht gesund, wenn sie als Hauptpersonen behandelt werden und sich als solche fühlen, aber es ist gut, wenn man ihre körperlichen und seelischen Eigenarten besser berücksichtigt, wenn man nicht blinden Gehorsam vom Kinde verlangt, sondern der Pädagogik weitere Grenzen setzt und dem Spielen wie dem Lernen größere Aufmerksamkeit schenkt. Es ist gewiß keine kleine Aufgabe, in die feinen, verborgenen Fühlfäden einer Kindesseele einzudringen, aber kann es eine schönere, interessantere und befriedigendere Aufgabe für eine Mutter geben? Nur darf sie damit nicht beim kleinen Kinde stehen bleiben, sondern muß sich eben so sehr um die Entwicklung des heranwachsenden kümmern. Freilich gehört zum Umgang mit Kindern nicht weniger Takt und Zartgefühl als zum Umgang mit älteren Menschen, was leider oft außer Acht gelassen wird, ja, man könnte sagen: die Psyche eines Kindes will ganz besonders zart behandelt sein. Aber wenn eine gute Mutter das Vertrauen ihres Kindes genießt, von welch weittragendem Einfluß vermag sie da zu sein! Jede Mutter muß sich klar sein, daß Lehren und Ermahnungen weniger fruchten als das stündliche Beispiel ihres eigenen Wesens. Darum müssen wir **gute** Mütter für Mädchen und Knaben heranziehen, denn nicht nur die Tochter bedarf des segensreichen Einflusses der Mutter, fast könnte man sagen, der Knabe bedarf dessen noch mehr und es war gewiß ein Fehler früherer Jahrhunderte, daß die Knabenerziehung fast ausschließlich in Männerhand lag. Auch jetzt scheint es noch in manchen Familien üblich, daß die Töchter einseitig der Mutter, die Knaben noch einseitiger dem Vater unterstehen, statt zu bedenken, wie heilsam gerade eine Wechselwirkung der Geschlechter ist. Wir sind gewohnt, bei allen bedeutenden Männern, guter und schlimmer Art, nach ihren Müttern zu forschen, zwischen beiden Parallelen zu ziehen; es wäre wohl von mehr guten Männern zu berichten, wenn die Mütter nicht nur ihre Eigenart vererben, sondern ein Hauptfaktor bei der Erziehung sein dürften. Wie wenig ist dies tatsächlich bei dem Schulknaben und noch weniger bei dem Jüngling der Fall! Wenn die Mütter ihren heranwachsenden Söhnen eine vertraute Freundin wären, könnten wir dann von so vielen Ausschweifungen hören, die uns mit Abscheu und Trauer erfüllen? Auch dies Gebiet muß der Frau erobert werden, um an der ihrem Herzen nächsten Stelle die Sitte zu hüten. Da, wo sie es heute schon tun darf, ist der Segen unverkennbar und der erwachsene Mann wird oft dankbar anerkennen, vor wie manchem lichtscheuen Weg der Mutter Wort ihn bewahrte. Und der mütterliche Einfluß wird seine allge-

meine Achtung vor dem weiblichen Geschlecht bestimmen, wird seinen Verkehrston wesentlich bessern. Vielfach kennt die edle Frau ihre Macht nicht genügend, sonst würde sie sich derselben mehr bedienen: sie liest und schwärmt davon in stillen Mußestunden, aber sie verpflanzt selten in das Werktagstreiben jene ihr zugeschriebene Lehrfähigkeit von dem, was sich ziemt. Durch mangelnde Uebung hat sie den Mut verloren, ihre bessere Erkenntnis durchzusetzen, aber diesen Mut, diese Heilkraft muß sie zurückerobern und beginnt sie damit im häuslichen Leben, so wird sie ihn auch im öffentlichen Leben erhalten, wo er gleich wichtig ist.

Die Frau, die ein Segen für ihre Familie sein will, darf nicht vergessen, daß ihr der hohe Beruf zugleich Pflichten gegen sich selbst auferlegt: sie muß um ihre Ausbildung im weitesten Sinn bemüht sein und alles vermeiden, was sie daran hindert. Das Haupthindernis ist gerade ihre höchste Kraft — die Familienliebe, weil diese eine Frau so sehr zu beherrschen vermag, daß sie dadurch für alle anderen Interessen verloren geht. Und nicht nur alle Interessen, auch alle Gefühle für Fernerstehende verstummen in mancher aufopfernden Mutter: sie lebt nur in dem, was ihr selbst gehört, was ihr selbst entspringt; hier muß das mangelnde Gleichgewicht der Kulturentwicklung wieder hergestellt, das Leben in andern muß erweitert, muß vertieft werden. Wie sehr auf den niedrigen Kulturstufen die Mutterliebe nur roher Instinkt ist, d. h. wie wenig er die Seelen veredelnd durchdringt, lehrt das Urteil eines sogen. wissenschaftlichen Kalenders, das zugleich die ganze Oberflächlichkeit in der Auffassung mancher Leute von Mutterschaft erweist: „Alle Javanerinnen, fast ohne Ausnahme, sind von einer unbegrenzten Sucht nach Wohlleben, nach Putz und Schmuck beseelt, dabei werden sie übereinstimmend als höchst starrköpfig geschildert. Eine Tugend wird ihnen jedoch nachgerühmt, die versöhnend wirkt, daß sie recht gute Mütter abgeben." Diese Tugend kann weder versöhnend wirken, noch überhaupt eine Tugend — eine bewußte Guttat — sein, die von so niedrig eingeschätzten Wesen ausgeht. Es ist jedenfalls nur die rein materielle Fürsorge, vielleicht auch die Fähigkeit zu einer schlimmen Opfertat zum Schutz der Kinder, was jene Javanerinnen in den Augen des Kalenderschreibers zu „recht guten" Müttern macht. In verfeinerter Form finden wir diese Art Mutterliebe auch unter Höhergebildeten und sie, die sich wie jene Halbwilden dem Wohl ihrer Kinder aufopfern, müssen einsehen lernen, welche Fehler sie begehen, wenn sie sich an den Pflichten der bloß physischen Mutterschaft genügen lassen, wenn sie alles eigene Bedürfen von Gemüt und Geist vernachlässigen, wenn sie an keine Höherentwicklung ihrer Persönlichkeit denken und sich damit um ihr bestes Glück betrügen. „Ist es doch leider keine Seltenheit, daß Kinder, dem zurückgebliebenen Bildungsniveau der Mutter entwachsen, verlernen, aufzusehen zu ihr, die ihnen schon längst nichts mehr lehren kann. Will eine Mutter den Kindern etwas mehr sein, als bloß leibliche Mutter, will sie ihnen ein Ideal verkörpern, das ihnen für ihr Leben nachahmenswert erscheint, so darf sie sich nicht mit einem Glücke begnügen, das sie auf einer niedern Daseinsstufe mit Gewalt festhalten möchte."*) Sie darf dies um so weniger, weil ein Glück, das nur in der Sorge für das materielle Wohl ihrer Kinder liegt, das darum auf die Mutter selbst keine vorwärtstreibende Wirkung ausübt, gar kein tiefgegründetes, in allen Lebenslagen dauerndes Glück sein kann.

Die Frau, die sich um ihrer Familie willen zur vollwertigen Persönlichkeit ausgebildet hat, wird gar bald erkennen, mit wie starken Fäden die Familie mit der Gesamtwelt zusammenhängt, und daß sie selbst deshalb eine erweiterte Mission hat. Diese Mission, die höchste sittliche Bestimmung der Frau, ist die geistige Mütterlichkeit. Zu dieser Mutterschaft ist jede Frau berufen: sie soll das Leben schaffen, oder zum Leben erlösen, befreien. Die starke Liebesfähigkeit der Frau darf nicht länger

*) Magdalene Gaudian, Das innere Ziel der Frauenbewegung.

ein verborgener Schatz im Familienacker bleiben, er muß für die ganze Welt ausgegraben werden, und wird von unberechenbarem Segen für die Menschheit sein. Die Frauen zu solchen Segensspenderinnen heranzureifen, sie zu geistigen Müttern auszubilden, alle Mängel ihrer seitherigen Erziehung auszugleichen — in diesem großen Ziel liegt die unbestreitbare Berechtigung der Frauenbewegung, die mit diesem Ausblick auch den häuslichen Beruf erfaßt, ihn neu zu gestalten, neu zu werten sucht. Die Neuwertung zeigt sich vor allem darin, daß der Hausfrauenberuf nicht mehr bei der praktischen Tätigkeit stehen bleibt, daß er seine seitherigen Grenzen weitet, weil das Haus nicht mehr die alleinige Welt der Frau ist. Von der Welt draußen sind Gedanken und Anschauungen zu ihr gedrungen, die sie einerseits daheim verwertet, mit denen sie andrerseits einen neuen und erneuernden Einfluß auf ihre nahe und fernere Umgebung zu gewinnen strebt.

Es scheint zuweilen, gewisse Wörter seien erst neu geschaffen worden, so plötzlich wirft sie die Tageswelle von dem dämmernden Meeresgrund auf und rückt sie sofort in das siegende Licht. Dies ereignete sich mit sozial und Altruismus, obwohl des letzteren Widerpart längst als Egoismus gerügt worden war und obwohl das Wort sozial schon vor mehr als hundert Jahren im Ohr der Menschheit einen Widerhall gefunden hatte; nur war es in Mißkredit geraten durch die Art, wie unklare Schwärmer das Ideal von Rousseau's Contrat social in Wirklichkeit umsetzen wollten, ein Mißkredit, der heute noch für Fernstehende den Anhängern selbst des christlichen Sozialismus einen revolutionären Beigeschmack gibt. Darum hatte man es schon zu Großväter- und Urgroßväterzeiten angenehmer gefunden, sich mit dem Wort human zu schmücken, das gab einen gewissen edlen Anstrich, eine menschliche Herablassung gegen Tieferstehende, freilich eine Art Herablassung, die sich merkwürdig in dem Ausspruch einer sonst wirklich großdenkenden und warmfühlenden Frau bekundet. Nachdem Amalie Holst in einem 1802 erschienenen Buche die Pflichten der Herrschaft gegen die Dienenden zu deren sittlicher Hebung treffend geschildert, schließt sie mit den Worten: „Welch ein frohes, beruhigendes Gefühl ist es für eine gute Hausmutter, nur einen aus dieser Klasse für die Menschheit gewonnen zu haben!“ So erhaben fühlte man sich im Zeitalter der Humanität, daß man die Dienstboten auf die niedrigste Stufe drängte als eine Klasse jenseits der Menschheitslinie. Gottlob, wir haben es auch darin weiter gebracht, wenigstens würde jetzt kaum mehr jemand wagen, ein solches Wort öffentlich auszusprechen, ob es nicht aber manchen noch als dumpfes Gefühl in der Seele liegt? Und ob dieses dumpfe Gefühl, sich äußernd in einer oft sehr unsozialen Behandlung der Dienenden, nicht ein großer Faktor bei der Dienstbotennot ist, über die heute so viele Klagelieder erschallen? Sicher ist ja, daß mit dem Verschwinden des patriarchalischen Systems das Verhältnis zwischen Hausfrau und Dienerin ein viel schwierigeres geworden ist: die Untertänigkeit, der blinde Gehorsam, die rührende Demut jener Tage ist größtenteils verschwunden, Aufsäßigkeit, Undank, überhebung vielfach an deren Stelle getreten, — das „Gift“ des Sozialismus hat auch hier gewirkt; nicht nur der Fabrikarbeiter ist Sozialdemokrat, er beeinflußt als Bruder oder Liebhaber die Dienstmädchen und wir fühlen uns machtlos gegen diesen Einfluß. Aber warum wirkte der Sozialismus als „Gift“? Weil die oberen Stände die Zeichen der Zeit nicht verstehen wollten, weil sie sich gegen die Entwicklung der einst mit Enthusiasmus aufgenommenen Humanitätsgedanken sträubten. Man versäumte, das Streben nach besserer Erziehung und Gesittung auch in die Tiefen der Menschheit zu senken, und wie kann ein Baum gedeihen, dessen Wurzeln nicht genährt werden! Jetzt freilich sucht man allenthalben, das in früheren Zeiten Versäumte nachzuholen, aber es geschieht vielfach auf dem Wege des Kathedersozialismus und verfehlt dadurch die seelische Wirkung. Möchte sich jeder Einzelne der Pflicht nicht verschließen, in seinem engen

Kreise die Ideen, die er als wahr erkannt, in Tat umzusetzen. So besonders die Hausfrau, die berufenste Erzieherin der ihr Unterstellten, seien es nun Dienstmädchen, Waschfrauen, Plätterinnen oder Hausnäherinnen. Um aber fördernd auf die Arbeitsgehilfen zu wirken, muß sie vor allem ihr Reich selbst ganz beherrschen, sie muß verstehen, was sie befiehlt, sie muß mitarbeiten können, sobald es not tut; sie muß Güte mit Strenge, Lob mit Tadel in Weisheit vermischen, damit die vertrauende Ehrerbietung nie fehle. Sie darf nicht nur die Körperkräfte ihrer Angestellten ausnützen, sie muß sich auch ihrer Seele erbarmen, sie muß verstehen lernen, wodurch die Interessensphären so weit getrennt wurden, was die kindischen und rohen Triebe entwickelte, worüber sie sich in ihrem Boudoir entsetzt. Unsere Ansprüche an das feinere, sittliche Bewußtsein dieser Leute sind meistens zu groß; freilich darf unsere Nachsicht nicht zur Schwäche werden, wir sollen Fehler streng rügen, weil sie nur damit zu bekämpfen sind, aber wir sollen uns auch die Mühe geben, ihren Ursprung zu erforschen.

Du vornehme Frau, die du dich empörst über die Unehrlichkeit deines Dienstmädchens und sie unbarmherzig aus dem Hause jagst, weißt du, was sie zu der Unehrlichkeit trieb? Vielleicht sah sie in ihrer Kindheit kein gutes Beispiel vor sich, sah nur Jammer und Not, sah, wie die Mutter auf alle mögliche Weise dem abzuhelfen strebte, indem sie als Scheuerfrau in reichen Häusern arbeitete, wobei sich dies und jenes in ihre Tasche verirrte. Vielleicht hörte sie den Vater fluchen auf die Reichen, die vom Schweiße der Armen ein sündhaftes Geld zusammenscharren, hörte, daß es nicht mehr als billig sei, ihnen davon zu entreißen: und sie wurde mit vierzehn Jahren hinausgestoßen unter fremde Leute, um es auch zu lernen. Dennoch ist etwas in ihr haften geblieben von den Lehren der Schule und Kirche, sie bemüht sich demgemäß, tapfer ihre Arbeit zu tun, ehrlich ihr Brot zu verdienen, aber es ist so schwer ohne ein aufmunterndes Wort, es ist so grausam unter den vornehmen Menschen, die hochmütig auf das ungelenke Ding herabsehen, die Kinder oft noch mehr als die Eltern, und das ist auch ein Erziehungsmangel, dem abgeholfen werden muß. Hochmut tut der Armut viel weher als wir ahnen; er schmeckt wie unverdiente Strafe, er drückt den Stempel der Schande auf die unverschuldete Last. Ach, nur ein wenig Teilnahme für die rotgeweinten Augen der Angestellten und die Bitterkeit des von Leid und Sorgen zertretenen Gemüts würde sich legen; nur ein wenig Verständnis für das Lechzen nach Sonnenschein einer im Schatten verkümmerten Pflanze und so manche Hand, die sich nach fremdem Gut ausstreckte zur Rache für mangelnde Teilnahme, würde sinken; nur ein wenig Eingehen auf das auch hier sprudelnde Jugendverlangen nach Lust und Genießen, nach dem Zauber der Liebe, nur kein kaltherziges Verurteilen, ja Verbieten einer „Bekanntschaft", — und so manches Unheil, das die erzwungene Heimlichkeit, der Reiz der verbotenen Frucht beschwört, würde verhütet werden; nur kein pharisäisches Verdammen der Volksvergnügen und so mancher Mund, der herb spottet über die verschiedene Wertung der Menschen, würde verstummen, so manches Herz, das zuckt unter ungerechter Weltordnung, würde ertragen lernen. Schon die ganze Art, in der wir mit Arbeitern und Arbeiterinnen verkehren, müßte ihnen zeigen, wie wir ihre Arbeit schätzen, wie wir sicher sind, daß auch sie einen Posten in dem großen Weltgebäude besetzen, von dessen treuer Besorgung das Wohl des Ganzen abhängt. So bleibt mir ein vor Jahren gehörtes Predigtwort unvergeßlich: „Die Dienstmagd, die den Staub von der Straße kehrt und dadurch die Lungen ihrer Mitmenschen schützt, leistet in ihrer Art und nach ihren Kräften ebenso viel, wie der scheinbar Höherstehende, der seinen Beruf gewissenhaft ausübt." Würde uns diese Gesinnung beseelen, wir wären ebenso freundlich gegen die Köchin, von deren sorgfältiger Speisenzubereitung das Wohl unseres Magens abhängt, gegen die Ladnerin, deren Bedienung unsern Geschmack unterstützen soll

wie gegen die Frau der Adels- oder Geldaristokratie, deren Umgang uns ehrt, deren Beziehungen uns vielleicht nützen. Statt dessen: wie häufig welch hochfahrender Ton dort, welch entgegenkommender, fast untertäniger hier, — entspricht das unserer Frauenpflicht?

Wüßten wir die Arbeit richtig zu schätzen, dann kümmerten wir uns überhaupt mehr um die Arbeitträger, dann forschten wir nach den Quellen, aus denen unser Wohlbehagen, unser Vergnügen, unser Luxus strömt. Wie wenig sozial hierin die meisten Frauen noch denken, man würde es nicht glauben, sähe man es nicht täglich vor Augen. Dieser jammerbare Zug der Jetztzeit, um recht wenig Geld recht viele Waren zu erhalten, führt zu einer Unmoralität, vor der wir erschrecken müßten, machten wir sie uns klar. Frägt sich denn wirklich keine, die mit Hunderten in die lächerlich billigen Warenhäuser läuft, wie es möglich ist, daß solche Spottpreise erzielt werden? Wir kaufen keine gestohlenen Waren, vielleicht auch keine, die von einem betrügerischen Bankrott herrühren, vielleicht! Denn wer bürgt uns bei dem heutigen Handel dafür? Es wäre Recht der Frauen, als Hauptkäufer darüber belehrt zu werden, nur dann könnten sie ihrer Pflicht nachkommen, unehrliche Geschäftspraxis zu bekämpfen. Spottpreise werden auch auf Kosten der Güte der Waren erzielt und drücken deshalb die Arbeitshöhe des Handwerks herab. Und wirklich! wir kaufen nicht selten gestohlene Waren, — gestohlen von der Kraft, von der Gesundheit, von der Ehre, selbst von dem Leben unserer Mitmenschen! Wissen wir nicht teilweise, unter welchen Umständen in den Heimwerkstätten gearbeitet wird? Wie das sogen. Schwitzsystem die dortigen Löhne herabdrückt? Große Untersuchungen sind darüber angestellt worden, Frauen haben sich in hochherzigster Weise bemüht, Licht in dieses Dunkel zu bringen, aber zündeten sie damit auch eine Fackel in den Frauenherzen des sozialen Jahrhunderts an? Unglaublich, wie trübe diese noch brennt, unbegreiflich, wie wenige glauben wollen, was man ihnen erzählt. Da sprach ich einmal einer reichen Freundin davon, in welchen Behausungen die elegantesten Mäntel verfertigt werden und wie sie von dort schwere Krankheiten unter die vornehme Kundschaft bringen, die sich vergebens besinnt, wo ein Familienglied mit einem Scharlach- oder Diphtheritiskranken in Berührung gekommen sein könnte. Sie schnitt mir kurz das Wort ab mit der geringschätzigen Bemerkung: „Das mag bei andern vorkommen, meine Sachen werden alle in den großen Pariser oder Berliner Geschäften gemacht.“ Hatte die Sprecherin je die Arbeitsräume der Firma besucht? Gewiß nicht, nur ist es so viel bequemer, die Augen gegen etwaige Mißstände zu schließen; es nützt doch nichts, sie zu öffnen und über all das Traurige zu erschrecken.

Aber es gibt einen heilsamen Schrecken, der zu nutzbringender Tat führt. So haben unsere Schwestern über dem Meere, die als Bürgerinnen einer neuen Welt die sozialen und ethischen Aufgaben früher erfaßten als wir, die wir im Zwang mehrtausendjährigen Überkommens gefangen sind, so haben die Nordamerikanerinnen schon vor mehr als zwanzig Jahren einen Verein gebildet, um die Lage der für ein Geschäft daheim Arbeitenden sowohl als die der Ladenmädchen zu untersuchen. Sie sind auf Übelstände gestoßen, die zu energischer Abwehr drängten. Der Untersuchung folgte im Jahre 1891 die Gründung einer Konsumentenliga, die sich vorerst zwei Ziele steckte: „erstens, das Los der in Läden beschäftigten Frauen und Mädchen zu verbessern; zweitens, in der Konfektion die Ausbeutung durch die Hausindustrie zu bekämpfen.“ Zu diesem Zweck haben sich die Damen eine Liste der Firmen angelegt, die auf 37 Fragen eines Fragebogens befriedigend antworten konnten, und für diese Firmen wird Reklame gemacht, was natürlich die weniger gut beleumundeten veranlaßt, durch eingeführte Verbesserungen auch „dieser Ehre und Unterstützung teilhaftig zu werden.“ Übertretungen der gesetzlichen Vorschriften zum Schutze der Verkäuferinnen und Lehrmädchen in Läden werden durch die Vereinsmitglieder bekannt gemacht und entsprechend

gerügt. Obwohl sich seit mehreren Jahren auch in Deutschland ein Käuferbund*) gebildet hat, scheint der Gedanke sehr vielen Schwierigkeiten zu begegnen, wahrscheinlich hauptsächlich deshalb, weil die deutsche Verkäuferin usw. nicht den gleichen Mut hat, wie die „freie" Nordamerikanerin die Mißstände ihres Berufs auszusprechen, und das hemmt die hilfsbereite Arbeit; hoffen wir, daß diese Hemmung mit der Zeit verschwindet, indem immer mehr Käuferinnen durch ihr Verständnis jenen mangelnden Mut stählen. Wie ungern beantwortet z. B. eine Verkäuferin die Frage, ob sie auch für geschäftsstille Stunden eine Sitzgelegenheit habe? und doch muß sich auch hierum die soziale Hausfrau kümmern. Um die der Volksgesundheit schädliche Hausindustrie zu bekämpfen, werden von der nordam. Konsumentenliga diejenigen Waren, die in gesunden hellen Arbeitsräumen von gesunden, gut bezahlten Leuten verfertigt werden, mit gewissen Marken versehen. Freilich darf man nicht vergessen, daß manche eben zur Heimarbeit gezwungen sind, zu deren Unterstützung ein seit Jahr und Tag von sozial denkenden Menschen geplanter Lohntarif eingeführt werden und besonders eine tatkräftige Wohnungsinspektion einschreiten muß. In vielen Fällen wäre das beste Schutzmittel, durch ausgiebigeren Lohn des Familienvaters die kinderreiche Hausfrau vor Verwertung ihrer Kräfte in oder außer dem Hause zu bewahren, um diese ganz ihren Familienpflichten zu widmen; aber es gibt zahllose verwitwete und geschiedene Frauen, denen damit nicht geholfen wäre, die die Lohnarbeit nicht entbehren können und für die der gesetzliche Arbeiterinnenschutz**), um den sich auch sozial denkende Frauen bemüht haben, doppelt erfreulich ist. — In schroffem Gegensatz zu der Sucht nach scheinbar billigen Einkäufen, wovor wir auch unsere Hausangestellten durch Aufklärung warnen müssen, steht eine andere, nicht minder schlechte Gepflogenheit der deutschen Frau in bevorzugter Lebensstellung. Um des größeren Schicks willen bezieht sie und übrigens auch der Mann die Kleidung aus dem Ausland: sie aus Paris, er aus London. Sie überlegen sich keinen Moment, welches Unrecht sie damit gegen ihr Vaterland begehen, dessen Industrie zu heben auch ihre persönliche Pflicht ist. Es scheint geradezu unbegreiflich, daß man sogar in Offiziers- und Diplomatenkreisen kein Bedenken kennt, das Geld, das ihnen vom deutschen Steuerzahler zufließt, ins Ausland zu tragen; Franzosen und Engländer handeln darin viel patriotischer und es ist hohe Zeit, daß die Deutschen ebenso handeln lernen. Was schadet's, wenn man, der Vaterlandspflicht genügend, etwas weniger apart angezogen ist? Ethische Werte gilt es, zu berücksichtigen, an den Vorteil des Ganzen, nicht an persönliche Eitelkeit gilt es, zu denken.

Es gibt noch einen ungeheuren Krebsschaden, den viele nicht ahnen, ganz einfach, weil sie gewisse schlechte Gewohnheiten für unmöglich halten. Wem, der gelernt hat, sein Haushaltungsbuch pünktlich zu führen, der Soll und Haben genau voneinander scheidet, könnte es in den Sinn kommen, daß die geputzte Nachbarin ihre Toilette nicht zahlt, daß das ausgezeichnete „Diner", das bei der letzten Gesellschaft leisen Neid erweckte, beim Koche gebucht wird, daß über manchem üppig gefüllten Weinkeller unsichtbar die Hand des Gerichtsvollziehers schwebt? Unmöglich, ruft manches entsetzt. Wer hat schon einen Blick geworfen auf die sogen. schwarzen Seiten der Geschäftsbücher? Tausend lautet das Guthaben bei der gnädigen Frau, die in Seide prunkt, hundert werden als Abschlagszahlung verabreicht. Drückt man der Geschäftsinhaberin sein Erstaunen darüber aus, für solche Kunden zu arbeiten, so meint sie achselzuckend: „Ich kann's nicht ändern, sonst läuft die Gnädige zu meiner Rivalin und empfiehlt diese, wenn jemand den feinen Schnitt und tadellosen Sitz ihres Kleides bewundert." Es scheint uns unmoralisch, einen solch falschen Luxus aus Geschäftsinteresse zu unterstützen, und doch, dürfen wir, die wir

*) Deutscher Käuferbund, Berlin-Friedenau, Rubensstr. 22.

**) S. Frauenbuch III. Teil, Arbeiterinnenschutz.

derartige Verhältnisse in unserer Mitte dulden, die Schneiderin verurteilen? Boykottieren wir die „vornehmen" Herrschaften, von denen uns solches Gerücht zu Ohren kommt! Jene unbezahlten Rechnungen erhöhen wahrscheinlich unsre eigene auf erschreckende Weise, vielleicht werden sie auch teilweise an dem Gehalt der Arbeiterinnen abgezogen; Not kennt kein Gebot und die feine Schneiderin befindet sich zweifelsohne in Not. Viele andere Rechnungen bleiben aus Mangel an Ueberlegung, aus Vergeßlichkeit lange unbereinigt: die Käufer bedenken nicht, daß die verarbeitete Ware zeitig an den Händler bezahlt werden muß, um neue zu beziehen; sie haben keine Ahnung, welches Betriebskapital dazu gehört, ein blühendes Geschäft zu erhalten, die vielen Löhne aufzubringen. Wenn sie überhaupt denken, so kalkulieren sie: „Der Mann muß reich sein, um einen so großen Laden halten zu können, um solch prächtige Schaufenster herzustellen, da scheine ich mein Geld nötiger zu haben, also eilt es nicht mit dem Begleichen meiner Rechnung!" Und — bei dieser Verzögerung falliert manches Geschäft, von dem es uns unbegreiflich scheint. Einen gewissen Fehler begehen die Geschäftsleute selbst durch die Redensart, die mir schon öfters bei prompter Bezahlung begegnete: „Das wäre nicht so schnell nötig gewesen." Je nachdem dies Einer hört, verführt es ihn zur Bummelei und die soziale Sünde ist fertig. — Ein anderer, ein noch häufigerer Fehler der Konsumenten ist die Rücksichtslosigkeit betreffs der Zeit zum Einkaufe, man bedenkt nicht, daß auch Ladeninhaber wie Angestellte abends Ruhe bedürfen, der Verkauf drängt sich in die letzten Tagesstunden zusammen. Der Hausfrau fällt abends um 8 Uhr ein, was für einen Braten sie für morgen bestellen oder daß sie noch schnell einen Teig rühren will, wozu Butter und Mandeln fehlen. Am schlimmsten ist es in der Weihnachtszeit, weil die Leute sich keine drei Wochen vorher darauf besinnen können, was sie sich wünschen, was sie verschenken wollen. Dabei empört sich das „humane" Publikum über den späten Ladenschluß, über die Abend- und Nachtarbeit der Verkäuferinnen und schreit nach Abhilfe. Als ich einst mein Erstaunen darüber äußerte, daß ein großes Konfektionsgeschäft erst um 8 Uhr schließt, daß die Angestellten in der Saison bis 10 und 1/2 11 Uhr mit Räumen und Ordnen zu tun haben, wurde mir zur Antwort: „Die Damen kommen eben meist erst gegen 8 Uhr zur Anprobe." Dabei hat jenes Geschäft nur sogen. feine Kundschaft, keine geplagten Hausfrauen, keine überbürdeten Lehrerinnen! Damen, die frei über ihre Zeit verfügen, soweit bei Besuchs-, Gesellschafts- und Toiletten-Zwang von Freiheit zu reden ist. Jedenfalls könnten sie eine andere Stunde für ihre Einkäufe wählen, aber niemand hat sie gelehrt, sozial zu denken; der Reichtum hat ihnen jederzeit Tür und Tor geöffnet, sie nie mit der Frage belästigt, ob den hinter der Türe Sitzenden ihr Kommen gerade willkommen sei. Ihre eigene Bequemlichkeit ist die einzige Rücksicht, die ihnen erforderlich scheint. Gewiß, selten steckt ein übler Wille hinter diesem mangelnden Sozialismus, — Gedankenlosigkeit ist eine der schlimmsten Sünden und das Elend, das sie verschuldet, ist Legion. Solcher Gedankenlosigkeiten gibt es noch viele, deren sich eine Frau, die ihren Pflichtenkreis in und außer dem Hause klar erkennt, nicht schuldig machen darf. Ihre erste Pflicht bleibt immer die in der eigenen Familie, wofür der Engländer das schöne Wort geprägt hat „Charity begins at home."

Um der im eigenen Heim beginnenden Wohltätigkeit willen sollen die folgenden Blätter von all den verschiedenen Zweigen der Hausfrauentätigkeit reden, die in ihrer Mannigfaltigkeit weit über die häuslichen Grenzen hinaus reichen und jedes Frauenleben in herzbeglückender, geistbereichernder Weise mit dem Großen und Ganzen der Allgemeinheit verbinden.

Literatur:

Louise Otto-Peters, Frauenleben im Deutschen Reich. Leipzig, Moritz Schäfer.
Lexis, Handwörterbuch der Staatswissenschaften. Jena, Gustav Fischer.
Naumann, Neudeutsche Wirtschaftspolitik. Berlin-Schöneberg, Buchverlag der Hilfe.

Brautstand und Ehe.

Von

Elsbeth Krukenberg-Conze.

Brautstand, einst die Zeit der Weltentrücktheit, der zarten Gefühle. Die heutige Zeit denkt realistischer, nüchterner über die Brautzeit.

Alles drängt heute schnell und immer schneller vorwärts. Niemand nimmt sich Zeit zu langem Verweilen. Auch der Brautzeit soll, so denken die meisten Leute, möglichst schnell der Ehestand folgen. Gegen eine sich auf mehrere Jahre hinausziehende Brautzeit, gegen frühe Verlobungen sind deswegen die meisten.

Und doch hat auch die frühe Verlobung, hat auch der mehrjährige Brautstand sein Gutes. Er kann es wenigstens haben für junge Menschen. Für den Bräutigam und noch mehr für die Braut.

Es ist ein gutes Ding, in jungen Jahren schon ein Mädchen als lieben treuen Gefährten zu gewinnen, zu wissen, für wen man sein Leben ausbaut. Es ist ein frohes Lernen und Schaffen, wenn man als junger Mensch schon einen anderen Menschen neben sich weiß, noch nicht mit ihm in voller Gemeinschaft verbunden, aber doch schon mit ganzer Seele zu ihm gehörig. Ein Mädchen, das Freud und Leid mit dem jungen, werdenden, reifenden Manne teilt, gibt ihm auch in der Ferne sicheren Halt, gibt ihm Glücksgefühl bei jedem Wiederbegegnen. Gemeinsam bauen sie an ihrer Zukunft. Ihre Liebe läßt ihn die Arbeit für diese Zukunft als Freude und Lust erscheinen. Wer mag sich und seine Liebeskraft erniedrigen und vergeuden, wenn er ein reines Mädchen als treusten Freund an seiner Seite weiß? Sicher: für Menschen, die allzu ungeduldig, allzu heißblütig sind, die nicht Herr sind über sich, nicht Erbauer, sondern Zerstörer des eigenen und anderer Menschen Glückes, für die taugt ein langer Brautstand nicht. Aber wer festen, treuen Sinnes dem Ziele zuwandert, der wird durch den Gedanken an seine Braut über Gefahren hinübergetragen, über die andere straucheln und fallen.

Für die Braut aber hat eine längere Verlobungszeit noch eine besondere Bedeutung.

Das ist das Schwierige im Leben der Frau, daß sie sich nicht mit derselben Sicherheit wie der Mann auf einen bestimmten Beruf, auf bestimmte Lebensverhältnisse vorbereiten kann. Denn kein Mädchen weiß, in welche Verhältnisse sie durch Verlobung und Heirat geführt werden kann. Vielleicht sind es Kreise, die ihr bisher fremdartig waren. Vielleicht treten Anforderungen an sie in diesen neuen Verhältnissen heran, auf die sie nicht gefaßt war. Sicher sind Hausfrauen- und meistens auch Mutterpflichten überall zu erwarten. Aber es ist doch sehr gut für viele Ehen, wenn die Frau noch mehr kann und versteht, als nur Hausfrauenarbeit, wenn sie Helferin des Mannes sein kann auch in seinem Beruf.

Ein paar Beispiele, wie ich das meine: Dem Handwerker wird die Frau in der Werkstatt oder auch, das scheint mir oft besonders not zu tun, durch das Führen der Bücher eine gute Arbeitsgefährtin sein; dem Kaufmann vielleicht im Geschäft, in freundlichem Verkehr mit der Kundschaft. Der Arzt wird z. B. auf dem Lande eine als Assistentin, als Krankenpflegerin vor-

gebildete Frau als große Hilfe und Stütze empfinden. Ein Pfarrer wird für seine Gemeinde besser und erfolgreicher sorgen können, wenn die Frau in der Wohlfahrtsarbeit geübt ist, richtig raten und angeben oder selbst zufassen kann.

Während nun vor der Verlobung die Zukunft der Frau — von Berufsarbeit ohne Ehe abgesehen — vollständig im Dunkeln ruht, ist durch eine frühe Verlobung auch dem Mädchen rechtzeitig ein bestimmtes Ziel gegeben. Und nun kann die Braut, genau wie der Bräutigam es an seinem Platze tut, sich für diese Gemeinschaftszukunft ausbilden und vorbereiten. Es ist gut angelegtes Kapital, das die Eltern nun in ihre Ausbildung hineinstecken. Denn: Aussteuer an Möbeln, an Wäsche u. dgl. in Ehren! Aber Tüchtigkeit, gutes, gründliches Wissen und Können seitens der Frau sind eine ebenso wichtige Mitgift. Wohl dem Mädchen, das sich in rechter Weise für seine Hausfrauen- und Mutterpflichten, aber auch darüber hinaus zum Arbeitsgefährten des Mannes vorbilden kann, das die Zeit dafür findet noch vor der Ehe.

Diesen Segen einer längeren Brautzeit sollte man nicht übersehen. Wo zwei junge Menschen sich voller Eifer und voller Interesse selbst schulen, sich für ihre Lebensarbeit ernstlich vorbereiten, da verrinnt die Zeit schnell. Und immer wieder, wenn sie zusammenkommen, können sie einander von einem Stück Wegs erzählen, das sie, wenn auch noch getrennt, so doch in gleicher Richtung zurückgelegt haben. Immer näher kommen beide dem Ziel.

Eine lange Brautzeit ist schlimm, wo die Braut untätig wartend ihre Jugend vertrauert. Wo sie aber ihre Zeit wahrnimmt, um alle Kräfte, die in ihr ruhen, voll zu entfalten, um zu lernen und reifer zu werden, wie das auch der ihr Verlobte seinerseits für sich erstrebt, da ist es eine Zeit des Vorwärtsschreitens, des Fester- und Sicherer-Werdens. Da ist sie nicht eine verlorene Zeit, sondern eine gute Grundlage für späteres Glück.

Schwierig aber sind lange öffentliche Verlobungen, besser ist die englische Sitte, daß zwei Menschen sich untereinander versprechen, der junge Mann als der Verlobte im Hause verkehrt, mit Wissen der Familie. Aber ein Veröffentlichen durch Anzeigen, wie es immer noch deutsche Sitte ist, wird ganz vermieden oder erst kurz vor der Hochzeit, d. h. wenn solche Hochzeit in absehbarer Zeit vor Augen liegt, vorgenommen. Diese nicht veröffentlichten Verlobungen können ja allerdings einen jungen Mann, ein junges Mädchen in etwas schiefe Situationen bringen, wenn ein anderer das Mädchen noch für frei hält, um ihre Hand wirbt, oder wenn ein Mädchen Freundlichkeiten vonseiten des jungen Mannes als Werbung auffaßt. Aber bei einigermaßen taktvollem Handeln kann es doch kaum Verwicklungen geben. Solch heimlicher Brautstand mit Wissen der Eltern hat aber viel mehr Reiz, der Schmelz bleibt unberührter, als wenn alle Welt an der Verlobung herumfaßt und ein Paar als ewiges Brautpaar von einer Gesellschaft in die andere herumgereicht wird. Und der Zweck des Brautstandes: daß zwei junge Leute sich kennen lernen, bevor sie sich fürs Leben fest verbinden, daß sie still wieder auseinander gehen, wenn sie merken, daß sie sich geirrt haben, wird durch die öffentliche Verlobung sehr erschwert. Um nicht ins Gerede zu kommen, hält manches junge Mädchen an einer Verlobung fest, die sie besser lösen würde und ein junger Mann kommt wohl gar in den Verdacht eines herzlosen, rücksichtslosen Egoisten, wenn er aus der Erkenntnis heraus, daß die Verbindung kein Glück bringen kann, das bereits veröffentlichte Verlöbnis rückgängig macht. Und doch tut er recht daran, wenn er erkennt, daß die Vorbedingungen für ein rechtes eheliches Zusammenleben nicht erfüllt werden, daß die Braut — untüchtig, uninteressiert für Hausfrauenpflichten oder unerzogen und launisch — ihm nie Glück bringen kann. Wem es ernst ist mit einer Bindung fürs Leben, der muß prüfen, sich selbst und den Verlobten. Ist die Liebe stark, so wird sie Wandlungen zum Guten in Braut oder Bräutigam auch noch während der Verlobungszeit hervorrufen können. Rücksicht aber auf das, was an-

dere sagen könnten, sollte niemals ernstes Prüfen und immer wieder Sichprüfen hindern.

Tüchtigkeit, gründliches Wissen und Können bei Mann und bei Frau sind das beste Fundament für Ehe und Gemeinschaftsleben zweier Menschen. Aber damit ein glückliches Zusammenleben entstehen kann, muß noch ein anderes hinzukommen: Der Wille, einander zu Liebe zu leben, der Wille zu froher, das Leben bereichernder Tätigkeit. Nur zehrendes Kapital, nur Luxusobjekt zu sein, sollte einer Frau in keinem Stande genügen. Eine Gebende sollte sie zu sein trachten, nicht nur eine Nehmende.

Der Mann der Erwerbende, der Ernährer der Familie, die Frau die Verwalterin des erworbenen Geldes, das ist noch immer die Arbeitseinteilung in der Mehrzahl der Ehen. Daß es wünschenswert ist, daß die Frau immer mehr dem Manne als Arbeitskameradin zur Seite tritt, wie ich das bei der Vorbereitung zur Ehe, bei der Brautzeit, erwähnte, soll nicht bedeuten, daß sie weit mehr als früher außerhalb des Hauses in gesondertem Beruf tätig sein sollte. Beruf und Ehe zu vereinen, ist für die Mehrzahl der Frauen ein nicht zu erstrebendes Ziel. Denn es schließt Überlastung der Frau durch Verdoppelung und Verdreifachung ihrer Arbeit ein, setzt die Bedeutung häuslichen Frauenwirkens und häuslichen Fraueneinflusses herunter. Es bedeutet in der Mehrzahl der Fälle Verarmung an Familienkultur, Schmälerung oder Zerstörung ehelichen Glückes. Der Mann heiratet zwar nicht nur um der materiellen Versorgung willen, sicherlich nicht; aber daß er sich eine Frau ersehnt, die ihm Behagen im Hause bereiten kann, deren Gedanken in erster Linie ihm und dem gemeinsamen Heim gehören, das ist durchaus verständlich. Und die Frau will doch nicht nur daheim eine Schlafstätte haben, will nicht nur die wenig beneidenswerte, vielmehr schmerzensreiche Aufgabe haben, Kinder in die Welt zu setzen, um sie danach fremden Händen anvertrauen zu müssen, während sie auf Arbeit geht wie der Mann. Daß das in weiten Kreisen der Arbeiterbevölkerung heute der Fall sein muß, ist tief zu bedauern. Aber daß es leider vielfach so sein muß, sollte keinenfalls zur Nachahmung in anderen Kreisen reizen. Vielmehr sollte das Streben dahin gehen, daß immer mehr Frauen Zeit haben für Mann und Haushalt und Kinder.

Das Problem, ob Beruf und Ehe sich vereinigen lassen für die Frau, ist eins der schwierigst zu lösenden. Im Einzelfall mag jeder entscheiden nach seiner Kraft und der Art seiner Arbeit. Im Notfall muß es geschehen, auch wenn es über die Kräfte der Frau geht. Die Regel aber sollte es nicht sein. Wenigstens wäre Arbeit außer Haus, die die Frau dem Heim fern hält, nach Möglichkeit zu vermeiden. Es ist etwas anderes, wenn eine Geschäftsfrau oder die Frau eines Handwerkers in der Wohnung oder in unmittelbarer Nähe der Wohnung, oft gemeinsam mit dem Manne in Geschäft oder Werkstatt arbeitet, als wenn die Frau hinaus muß in die Fabrik, dann gehetzt zurückkehrt, noch kochen und putzen, für Mann und Kinder sorgen soll. Da ist wahrhaftig die Gemeinschaftsküche, die Gemeinschaftserziehung der Kinder, eine dringend wünschenswerte Entlastung. Aber so weit wie möglich sollte um der Kultur der Familie willen doch die Frau dem Hause erhalten bleiben. Vorläufig, so sagte ich, ist das auch noch überwiegend der Fall. Von 100 Ehefrauen sind nach der letzten Berufszählung nur 27 erwerbend tätig, 73 sind nicht erwerbstätig. 8 Millionen nicht erwerbende Ehefrauen zählen wir noch heute in Deutschland.*) 3 Millionen im Hause als „Helfende" tätige Frauen (verheiratet und unverheiratet) zählen wir außerdem. In Industrie und Gewerbe sind 400 000 Ehefrauen tätig, aber nicht alle außer dem Hause. Bei diesen 400 000 sind mitgezählt: 43 953 Heimarbeiterinnen, 34 000 Wäscherinnen und Plätterinnen, die wohl zum Teil auch im Hause ihre Arbeit verrichten, ebenso die dabei mitgezählten 37 000 Schneiderinnen und 22 000 Näherinnen. Nun ist gehetzte Heimarbeit sicher auch schwere Be-

*) Berufszählung 1907 bearb. von Elisabeth Gnauck-Kühne.

lastung. Aber immerhin gibt sie, sobald nicht die Not zu Hetzarbeit zwingt, doch die Möglichkeit, aufzuschauen, zu pausieren, noch an anderes, auch an Mann und Kinder, an die Gestaltung häuslichen Glückes zu denken. So auch die Arbeit in der Landwirtschaft, in der noch ein Teil von den 27 Proz. erwerbender verheirateter Frauen tätig ist.

Das Normale aber, die 8 Millionen noch nicht erwerbstätiger Frauen beweisen es, ist noch heute die Auffassung der häuslichen Tätigkeit als eines die Frau voll beanspruchenden Berufes. Für das Glück der Ehe kommt diese Auffassung sehr wesentlich in Betracht. Zunächst ist sie wichtig in pekuniärer Beziehung. Mag die Frau Eigenvermögen mit in die Ehe bringen oder nicht, erst *ihre Fähigkeit umsichtiger Hausführung* erhebt dieses Eingebrachte *dauernd* zu einem Wert. Oder bei geringerer Mitgift wiegt diese Fähigkeit die Aussteuer an Wert gar manches Mal vollständig auf. Das vom Manne erworbene, von der Frau eingebrachte Gut zerrinnt in der Hand einer untüchtigen oder lässigen, uninteressierten Hausfrau. In einfache Verhältnisse hineingestellt, wo eigene Arbeit, eigene Umsicht und Einsicht, eigenes Denken alles bedeutet, weiß eine solche Frau sich nicht durchzufinden, sich nicht einzurichten. In wohlhabender Lage ist sie hilflos, gänzlich abhängig von guter oder schlechter häuslicher Hilfe. Wo die Frau selbst unwissend oder interesselos ist, kann sie Verstehen, Sorgfalt, Interesse für ihre häuslichen Dinge von fremden Leuten erst recht nicht erwarten. Es ist eine für das Glück vieler junger Ehen bedenkliche Redensart, daß die Frau erst in den ersten Jahren der Ehe ihre Studien machen und dabei natürlich auch Lehrgeld zahlen müsse, um dann allmählich eine gute Hausfrau zu werden. Das Richtigere ist sicher Vorbereitung für ihre Hausfrauenpflichten vor Schließung der Ehe. Der Mangel an häuslichem Sinn und hauswirtschaftlichem Können ist und bleibt in allen Volksschichten verhängnisvoll für das Glück der Ehe. Denn es kommt noch erschwerend hinzu, daß eine in ihrem Arbeitsgebiet unsichere Hausfrau doppelte und dreifache Zeit braucht, um durchzukommen, weil sie sich ihre Arbeit unpraktisch einteilt, daß sie dann für des Mannes Interessen häufig keine Zeit findet. Auch das Talent, andere Menschen anzulernen und richtig und selbständig arbeiten zu lassen, wie es ein Haushalt mit reichlicherem Zuschnitt erfordert, ist nicht jeder Frau ohne weiteres angeboren. Alles will gelernt und geübt sein.

Wie in einer Sanduhr unaufhaltsam ein Sandkorn nach dem anderen hindurchrinnt, im einzelnen kaum bemerkbar und doch schließlich alles mit hinwegnehmend, so entgleitet das Geld, das der Mann verdient, den Händen einer untüchtigen, oder im Wollen lässigen Hausfrau. Zwecklos wird es vergeudet, wertlos wird es durch sie gemacht. Denn an sich ist das Geld noch kein Wert. Die Frau muß es erst in Werte umwandeln, die das häusliche Leben mit Behagen erfüllen, die die Kraft, die Gesundheit der Familie erhalten und mehren. *So viel auch der Mann verdient, erst der Wille und die Kunst der Hausfrau schafft aus dem Gelde, das er ihr bringt, lebenerhaltende, lebenverschönernde Werte.*

Berufsbildung der jungen Mädchen deswegen in Ehren. Eheveredelnd kann auch sie einwirken. Denn ernste Arbeit, Gewöhnung an Pflichterfüllung wirkt charakterfestigend ein. Und wenn ein Mädchen im Notfall selbständig ihr Brot verdienen kann, so braucht sie nicht mehr den Ersten, der nicht immer der Beste ist, zur Ehe zu nehmen, sondern sie kann wählen und wird lieber verzichten, als daß sie sich an einen Unwürdigen wegwirft. Darum ist Berufsbildung gut. Aber Einführung in Hausfrauenpflichten, auch in Mutterpflichten in Schulküche, Krippe, Kindergarten und Hort in einem praktischen Jahr sollte doch von jedem Mädchen neben Berufsbildung gefordert werden. Die Heiratsziffer ist von 76 Proz. aller Frauen im Jahre 1895 wieder auf 89 Proz. im Jahre 1907 gestiegen. Welche 89 unter je hundert Frauen heiraten werden, das kann aber niemand voraussagen. Darum ist häusliche Schu-

lung, Schulung für Familienpflichten eine Notwendigkeit, wichtiger als Krankenpflege, Samariter-Arbeit oder was sonst als weibliches Dienstjahr vorgeschlagen wurde. Denn Haus und Familie sind die Hauptarbeitsstätten der Frau, ihre Bedeutung für Volkskraft und Volksgesundheit, für Volkssittlichkeit und Volksveredlung liegt an erster Stelle in ihrem Wirken im Hause. Ein warmes Herz, einen klaren Blick, eine geschickte Hand und einen gegenüber menschlicher Not stets hilfsbereiten Willen zu haben, ist von alters her und so auch heute noch für die Frau wertvollster Besitz. Das alles sollte das „Dienstjahr" in ihr entwickeln.

Aus tausend scheinbar kleinen unwichtigen Dingen baut sich das Zusammenleben zweier Ehegatten auf. Alle diese kleinen, unscheinbaren Dinge geschickt ineinander zu verweben zu einem harmonisch wirkenden Ganzen, das ist Hausfrauenkunst.

Der Mann wird es sehr häufig gar nicht recht merken und wird es daher auch oft gar nicht recht anerkennen können, wieviele Mühe und Arbeit in einem gut geleiteten Hauswesen steckt, dem Untergrunde, auf dem ein glückliches eheliches Zusammenleben sich aufbaut. Denn scheinbar mühelos rollt ein gut geleiteter Haushalt dahin. Lautes Knarren der Haushaltsmaschine verhindert das Frohsein und den Frieden in gar mancher Ehe.

Daß man der Frauen Kunst, Glück im Hause zu schaffen, daß man die Bedeutung sicheren Beherrschens der Hausfrauenarbeit für die Gestaltung der Ehe oft zu gering wertet, der Frauen Arbeit und Mühe geringer einschätzt als sie verdient, das darf die Frau nicht bekümmern. Sie teilt das Schicksal des Unterschätztwerdens in ihrer Arbeit mit dem in dem edelsten aller Berufe schaffenden Menschen, mit dem Künstler. Wie er, so hat auch sie den Beruf, das Leben zu veredeln und zu verschönen. Denn die praktische Seite des Hausfrauenberufes, die sich in der Ernährung der Familie, in Essen und Trinken, in Geldwerten ausdrücken läßt, ist doch nicht die einzige, sie ist die wesentliche nicht. Ebensoviel, ja noch mehr bedeutet das, was man den Geist des Hauses nennt. Das Wirken der Frau, das man oft erst dann so recht zu würdigen beginnt, wenn man es entbehren, für immer schmerzlich vermissen muß, gestaltet diesen Geist. Glanz, Behagen und Wärme weiß sie dem Hause zu verleihen, allein durch ihr Wirken. Ohne die Frau verödet das Heim. Des Mannes Leben wird erst in ihren Händen zum Wert, auch für ihn selbst.

Der Hausfrau und des Künstlers Art, zu schaffen und zu gestalten, bringen von allen denen, die sich an ihrem Werke freuen, nur die wenigsten Menschen Verständnis entgegen. Von mühelosem Schaffen spricht man gern beiden gegenüber. Das ist ja auch das Schöne, das Unvergleichliche an der Arbeit des Künstlers, wie der Hausfrau, daß sie so mühelos erscheint. Wo man die Mühe merkt, so heißt es mit Recht, da ist es bei einem Kunstwerk noch nicht genug der Mühe gewesen. Es fehlt dann noch etwas zur höchsten Vollendung. So ist es auch bei der Arbeit der Hausfrau. Je weniger aufdringlich sie ist, desto vollkommener ist sie.

Und noch etwas anderes haben beide Berufe gemein: nachahmen kann dem Künstler, kann der Hausfrau, der glückbereitenden Gattin, ihr Werk nur der, der selbst Künstler ist wie sie. Denn Lebenskunst liegt in dem Wirken der Frau, die ihr Eheleben in rechtem Geiste erfaßt, und viel Liebeskunst ist nötig, um den Mann dauernd in der Ehe zu fesseln, ihm dauernd Glück zu bereiten. Die Frau sollte diese, sich täglich erneuernde Aufgabe nicht gering schätzen.

Daran ist schon manches eheliche Glück in Scherben gegangen, daß Mann und Frau nach der Trauung dachten, sie gehörten einander nun sicher, es sei nun nicht mehr nötig, des andern Eigenart zu schonen, oder sich um des anderen Wünsche zu kümmern. Mit Kochen und Haushaltführen allein aber, das sei immer wieder betont, ist der Frauen Aufgabe in der Ehe nicht gelöst. Die Frau sollte dem Manne auch in der Ehe dauernd etwas ihn Frohmachendes bleiben. Der Mann wird zur Treue geführt durch die Liebes- und Lebenskunst der Frau.

In ihrer Hand liegt in fast allen Fällen das Glück der Ehe, das Glück des Hauses. Unausgesetzt aber muß sie bestrebt sein, es festzuhalten und auszubauen. Sauber und ordentlich gekleidet zu sein auch noch als Hausfrau, schön zu sein für den Mann, das sollte der Frau Freude machen auch über die Flitterwochen hinaus. Täglich um eines Menschen Liebe zu werben und einem Menschen zuliebe zu leben, macht das Leben reich, bringt immer neue, immer weiter reichende Aufgaben. Denn auch über das Haus hinaus muß die rechte Frau denken. Sie muß wissen, wie groß die Versuchungen sind, die dem Manne draußen im Leben nahetreten. Hausverkehr sollte sie ihm ermöglichen, um Wirtshausverkehr weniger verlockend zu machen. Den Bestrebungen, die immer mehr anschwellende Zahl von Schankstätten zu vermindern, sollte sie um des Glückes ihrer Familie willen ihre Aufmerksamkeit zuwenden. Gute Kost für Körper, Geist und Gemüt sollte sie für ihn im Hause immer bereit haben.

Glücksbringer aber wird nur die Frau sein, die den Willen hat, Glück zu bereiten, und die dabei Takt und Geschick genug besitzt, ihr Ziel unmerkbar, unaufdringlich zu verfolgen. Als Kunst sollte sie ihr häusliches Wirken ansehen, es als Kunst üben, einerlei ob in engen oder weiteren Verhältnissen. Denn in einfachen Verhältnissen Glück zu bereiten, ist doppelte Kunst. Nicht im grauen Einerlei alltäglich sich gleich bleibender Gewohnheiten sollte das Leben aufgehen. Kleine Freuden, kleine Abwechslungen können auch den sich regelmäßig wiederholenden Tageslauf freundlich gestalten. Auch diese kleinen, feinen Dinge sollten ihr lieb sein. Verschiedenartig kann sie ihre Kunst üben. Einem rein materiell gesinnten Manne wird schon Abwechslung im Essen und Trinken genügen. Der tiefer veranlagte fordert mehr, um dauernd den Zauber zu spüren, mit dem nur ein Weib den Mann zu umgeben versteht, durch den er die Schwere des Alltags, durch den er Berufsärger und Berufssorgen vergißt, der in ihm frohes Heimatsgefühl erweckt, wenn er nach Hause zurückkehrt, der Sehnsucht in ihm wachruft, wenn er lange dem eigenen Heim fern bleiben mußte.

Glücksbringer, Kraftquell zu sein, das ist noch heute Frauenaufgabe und Vorrecht der Frauen. Je sicherer ihr Können, je gefesteter ihr Charakter, je klarer geschaut ihr Ziel, desto leichter wird es ihr gelingen, das Glück ihrer Ehe zu gestalten. Aber Verstand und Wissen allein tun es nicht. Ein Ton warmer, herzlicher Teilnahme und eigenen sonnigen Glücksgefühls sollte mitklingen bei all ihrem Tun. Das gibt einen guten Klang, und glücklich der Mann, dessen Frau noch andere köstliche, hilfreiche Gaben zuteil wurden: goldener Humor und unverlierbares Gottesvertrauen, beides Eigenschaften, die über alle Nöte des Alltags siegreich hinwegheben.

Aber ein Gut sollten Mann und Frau immer als besonders beachtenswert in die Ehe zu bringen versuchen: Gesundheit. Nicht nur die Hausfrauenarbeit, die keine Sonntagsruhe kennt, auch das eheliche Zusammenleben fordert gesunden Körper, gesunde, nicht überanstrengte Sinne. Auch wenn jedes Unmaß, jedes Zuviel vermieden wird, fordert das Zusammensein von Mann und Weib in der Ehe trotzdem den ganzen Menschen. Ganz und ungeteilt. Besonders aber fordert dann noch die Mutterschaft, diese Folgeerscheinung des Zusammenlebens von Mann und Weib, Gesundheit und Kraft auf seiten der Frau. Zunächst um ihrer selbst willen tut ihr also Gesundheit in der Ehe not: eine schwächliche Frau verzehrt sich an Hausfrauensorgen, Ehepflichten und Mutterschaft. Dann aber auch um des Mannes willen: eine immer nur halb leistungsfähige Frau zur Seite zu haben, eine Frau dauernd schonen zu sollen, geht manchem Mann über die Kraft. Er braucht deswegen noch kein roher Egoist zu sein, aber schwer ist es, immer Schonung zu üben. Und schließlich ist Gesundheit der Eltern nötig, um der Kinder willen: gesunde Eltern lassen am ersten gesunde Kinder erhoffen. Gesundheit ist das beste Gut, das Mann und Weib einander in die Ehe bringen,

das Eltern ihren Kindern ins Leben mitgeben können.

Um ihrer eigenen und ihrer Kinder Gesundheit, aber auch um ihres sittlichen Reingefühls willen, die durch ungeregeltes Geschlechtsleben vor der Ehe, durch Wirtshausleben ohne heimischen Herd in Gefahr kommen, ist die späte Heirat vieler Männer sehr zu bedauern. Erst wenn ihre beste Kraft verbraucht ist, denken viele daran, sich nun endlich ein Haus zu gründen.

Das Verantwortungsgefühl für die kommende Generation, für das spätere Lebensglück, für Weib und Kind rechtzeitig im jungen Manne zu wecken, ist bedeutsam für das Glück unserer Ehen. Denn so liegen die Verhältnisse doch Gott sei Dank nicht, als wenn zügelloses Leben für jeden jungen Mann einfach Naturnotwendigkeit wäre. Unnatur ist es vielmehr. Als Normalalter für beginnenden Geschlechtsverkehr, damit auch für die Schließung einer Ehe, bezeichnete der große Arzt Hufeland für junge Männer germanischer Abstammung das 25. Lebensjahr. Auch heute hat das noch Geltung, sofern nicht durch Alkohol, Nikotin oder sonstige Reizmittel, durch falsche Ernährung oder Überernährung, durch Verführung und Verderbnis infolge schlechten Umgangs, schlechter Lektüre usw. widernatürlich frühe Entwicklung verursacht worden ist. Die Frau aber, dem Gesetz nach schon mit 16 Jahren heiratsfähig, sollte in unserem deutschen Volk in Rücksicht auf ihre Gesundheit, nicht vor dem 20. Lebensjahr heiraten. So fordern die Ärzte.

Zu früher Heirat zu gelangen, so heißt es nun aber, wird den jungen Männern unserer Zeit immer mehr zur Unmöglichkeit. Hemmnisse aller Art stellen sich der Eheschließung in jungen Jahren entgegen.

Berechtigt ist die Sorge, sich mit Verantwortung für Familiengründung zu belasten, bevor eine gesicherte Einnahme vorhanden ist. Solche gesicherte Einnahme aber wird nur in vereinzelten Berufen frühzeitig eintreten. Der junge Arbeiter verdient das gleiche, ja er verdient oft mehr als der sehr viel ältere Standesgenosse. In Arbeiterkreisen wird daher früh, zu früh beinahe geheiratet. In anderen Berufen aber zögert ein gewissenhafter Mann die Heirat mit Recht immer weiter hinaus. Zwar ist eins nicht zu verkennen: was ein Junggeselle der sogenannten besseren Stände für sich allein und seine Luxusgewohnheiten, oft auch für ein illegitimes Verhältnis verbraucht, das reichte häufig längst aus, eine Familie zu gründen. Aber diese Egoisten und Lebemänner im schlechtesten Sinne des Wortes, die nur an sich und verantwortungslosen Genuß denken, sie sind doch nur eine Minderheit unter den Männern. So möchte man wenigstens gern annehmen. Es gibt unter ihnen nämlich auch viele junge Männer, denen die Eltern wohl reichliche Mittel geben zum Sich-Ausleben, denen sie aber die Mittel zum Heiraten glatt verweigern. Vielleicht aus Sorge für die Zukunft, die bessere Ausbildung des Sohnes. Ob er dabei moralisch und oft auch gesundheitlich ruiniert wird, das bedenken sie nicht. Es wird da viel Vogel Strauß-Politik seitens der Eltern getrieben. Sie sehen nichts, sie wollen nichts sehen. Wenn der Sohn nur beruflich vorwärts kommt, wenn er nur gut Karriere macht, so fragen sie seinem Leben im übrigen nicht weiter nach. Nur die Verantwortung, nur das Sich-Binden scheuen sie für ihn. Für ihn und auch für sich selbst. Die Bequemlichkeit der Eltern spielt eine große Rolle bei der späteren Heirat der Söhne.

Bequemlichkeit ist es auch, wenn Eltern sich scheuen, den heranwachsenden Kindern zuliebe einfach, schlicht und arbeitsam weiterzuleben, wie sie es vielleicht in jüngeren Jahren getan haben. Sie denken nicht daran, daß es unrecht ist, ihren Kindern Luxusgewohnheiten anzuerziehen. Wie können junge Leute, die ihr Leben so *beginnen* wollen, wie die Eltern es am *Schluß* eines arbeitsvollen Lebens für sich erreicht haben, früh heiraten? Es ist grundverkehrt, von Generation zu Generation die Ansprüche zu steigern. Weit gesunder ist jene Sitte in Hamburger alten Patrizierfamilien, nach der Sohn und Tochter bescheiden anfangen

müssen, und wenn noch so viel Geld da ist. Das ist eine gute, ehefördernde Sitte.

Freilich müssen wir dann aber auch davon absehen, junge Eheleute schon mit teueren Gesellschaftspflichten zu belasten. Dies Leben, dies Scheinen nach außen hin ist ein bedenkliches Ehehemmnis. Nicht für sich, für einen Kreis einzuladender Gäste richten junge Eheleute sehr oft ihre Aussteuer und ihren Lebenszuschnitt ein. Da ist der Salon, der von ihnen allein nie benutzt wird. Er könnte gut und gern wegfallen. Da sollen Porzellan und Silber und die Reihe von Gläsern und Karaffen u. a. m. und mit ihnen Küche und Weinkeller auch für Gäste ausreichen. Das alles ist entbehrlicher Luxus. So verständlich es ist, daß Mütter gern mit der Ausstattung des Töchterchens prunken, daß junge Frauen Freude haben an dem Besitz schöner Dinge, es liegt darin doch eine Belastung des jungen Hausstandes, die nicht nur das eine Mal viel Geld, sondern auch dauernd viel Mühe und Arbeit fordert. Dürften junge Leute einfach und schlicht beginnen, ohne gesellige Pflichten, so hätten sie frühzeitigere Heiratsmöglichkeit. Die Belastung durch gesellschaftlichen Zwang bedeutet Erschwerung rechtzeitiger Heirat.

Das Belasten mit zu reichlicher Ausstattung ist außerdem in einer Zeit ständigen Umziehens von Haus zu Haus, von Stadt zu Stadt eine kostspielige, lästige Sache. So groß auch bei den jungen Leuten die Freude an schönen Dingen sein mag, immer sollten Mann und Frau daran denken, daß sie nicht Sklaven toten Besitzes werden sollten. Besonders eine Frau, die mehr als praktische Interessen hat und ein Mann, der noch anderes als Haushaltsführung von seinem Weibe erwartet, sollten es nicht vergessen: je müheloser ein Haushalt regiert werden kann, desto freier ist die Frau auch für andere als rein praktische Arbeit, desto unabhängiger ist sie auch von den ewigen Dienstbotennöten, dieser das Glück vieler Ehen untergrabenden unerfreulichen Begleiterscheinung in dem Leben zahlreicher wohlsituierter Leute.

Jo eher kann eine Frau sich selbst helfen, desto freier kann man nach eigenem Geschmack und nicht nur um vorhandener Möbel willen die Wohnung auswählen, desto ungezwungener kann man sich in dieser Wohnung bewegen. Das gilt besonders auch für die Kinder. Es bedeutet auch Bereicherung an ehelichem Glück, wenn nicht immer alles der feinen Ausstattung wegen vor Kinderhänden geschützt werden muß, sondern wenn freie Spielmöglichkeit bleibt (ein Kinderzimmer statt eines Salons!) auch in der Wohnung.

Wenn Eltern der Tochter das für ihre Ausstattung bestimmte Geld nur so weit es not tut, in Möbeln, Wäsche u. dgl. mitgeben wollten, zum Teil aber in der Form eines Notpfennigs für unvorhergesehene Fälle, so wäre das eine richtige Einteilung für junge Ehen. Denn fürs Normale reicht bei bescheidener Einrichtung und Freiheit von geselligem Zwang auch eine kleinere Einnahme wohl aus. Aber wenn Krankheit eintritt oder ein Kind erscheint, die Frau an der Arbeit behindert ist, wenn ein Umzug notwendig wird oder dergleichen, in solchen Ausnahmefällen fehlt es in jungen Ehen an Reservegeld. Eine möglichst einfache Einrichtung und ein Sparkassenbuch daneben wäre bessere Mitgift als Belastung durch Luxuseinrichtung. Wer aber, wie es auch oft der Fall ist, seine Tochter nur des Scheins, nur des Geredes der Leute wegen oder um vor andern zu protzen, über die eigenen Verhältnisse oder über die Verhältnisse der jungen Eheleute hinaus einrichtet, der versündigt sich geradezu an ihnen. Diese Sucht, zu scheinen und zu protzen, ist ein Zeichen sittlichen Tiefstandes oder sklavisch abhängiger Gesinnung.

Wie aber ist das Glück der Ehe am sichersten zu verbürgen? Mit Bedenken sehen manche auf das Selbständigkeitsstreben der modernen Frau. Andere dagegen erhoffen gerade von vertiefter und erweiterter Bildung der Frau die Lösung sehr vieler ehelicher Schwierigkeiten.

Eine umfassendere Bildung, eine vertiefte Auffassung ihrer ehelichen Pflichten werden der Frau in der Ehe sicherlich förderlich sein. Frei-

lich darf Bildung nur in umfassendem Sinne gemeint sein, darf nicht mit Aufstapeln von Wissen verwechselt werden. Wir dürfen auch nicht, wie manche das tun, ohne weiteres glauben, daß durch eine ernstere Lebensauffassung seitens der Frau für alle Einzelfälle größere Glücksmöglichkeit garantiert werde. Im Gegenteil, wir werden durch tiefergehende Bildung und weitergehende Ansprüche der Frau im Familien- und Eheleben sicherlich neue und schwierige Konflikte herbeigeführt sehen. Doch darf dabei nicht übersehen werden, daß, als Ausgleich dafür, mancherlei Konflikte, wie sie bisher bestanden, gemildert oder auch beseitigt werden können, wenn die Selbständigkeit in Denken und Handeln, die Charakterbildung, damit das ganze Bildungsniveau der Frau steigt.

Ich erwähnte schon, wie die Frau unabhängiger wird in ihrem Tun, je besser sie zu disponieren, ihre Arbeit einzuteilen und andere anzuleiten versteht oder auch, ohne Hilfe, ihrer Arbeit vorstehen kann. Der Mann, der das meist als selbstverständlich erwartet, ist oft bitter enttäuscht, wenn er nach der Hochzeit in seiner Frau eine ihren Posten durchaus nicht ausfüllende Persönlichkeit findet. Er ahnte ja oft gar nicht, wie seicht und oberflächlich, wie unpraktisch und nur nach dem äußeren Schein hin junge Mädchen erzogen werden können. Er träumte vielleicht davon, in seiner Frau eine gleichstrebende, gleichgebildete Gefährtin zu finden. Wenn er dann mit seinen Interessen, seiner Lebensanschauung, seinem Streben bei ihr nirgends Widerhall findet, dann kommt er sich vereinsamt, innerlich verlassen vor in der Ehe. Zu spät erkennt er seinen Irrtum und vergeblich sind oft seine Versuche, die Frau nachträglich für ernstere Pflichtauffassung, ernstere Bildungsinteressen zu gewinnen. Denn der Grund, auf den er aufbauen will, ist nicht sicher und fest genug. Ein wenig Scheinbildung nimmt die Frau vielleicht ihm zuliebe neu an zu der Scheinbildung, die sie schon von früher her besitzt. Im Verkehr nach außen genügt das allenfalls. Im täglichen Verkehr aber empfindet der Mann es drückend, daß er sich in seiner Frau, und wie er dann meint, in den Frauen überhaupt geirrt hat. Das nichtachtende Urteil, das man aus Männermund häufig über die Frau und das Unzureichende ihrer Anlagen, ihrer Leistungen hören kann, spricht davon eine beredte Sprache. Denn dieses Urteil, das der Mann über die Allgemeinheit der Frauen fällt, bildet er meist nach den Erfahrungen, die er mit seiner eigenen Frau, oder ihm sonst nahstehenden Frauen gemacht hat. Wem in seiner Frau nur ein geringfügiger Schatz zuteil wurde, der pflegt geringschätzig von allen Frauen zu sprechen. Ganz besonders natürlich dann, wenn er *vor* der Ehe mit Frauen noch tieferen Niveaus viel und nahe verkehrte.

Das Vorleben des Mannes vor der Ehe, es muß das immer wieder betont werden, bildet für viele Ehen eine schwer zu überwindende Glückshemmung, auch wenn gesundheitliche Momente dabei unberücksichtigt bleiben. Aber es ist vielen Männern dauernd anzumerken, daß sie sich in jungen Jahren gewöhnt haben, ihre Gedanken durch den Schmutz der Straße zu ziehen, daß sie mit dem Weibe wie mit einer Ware umzugehen sich gewöhnten. Was feinfühligere Frauen von solchen Männern in der Ehe auszuhalten und zu erdulden haben können, ist nur schwer zu schildern. Dem jungen Manne Feinempfinden und Reinempfinden zu erhalten, ist deswegen eine Forderung, die das Glück seiner späteren Ehe stark beeinflussen kann.

Ebensosehr ist freilich zu fordern — die Zeit hat darin schon manchen Wandel gebracht, — daß junge Mädchen nicht überprüde und naturfremd erzogen werden, daß sie vielmehr über natürliche Dinge einfach, gesund und natürlich zu denken gewöhnt werden. In dieser Hinsicht wurde in früheren Zeiten — zum Schaden der Ehegemeinschaft — viel gesündigt. Wir hätten all das viele Gerede von sexueller Aufklärung niemals nötig gehabt, wenn die Kinder nicht von kleinauf verbildet und mit falschen Vorstellungen groß gefüttert worden wären, die ihnen natürliches Denken auf sexuellem Gebiet,

das allerdings verbunden sein muß mit starkem Verantwortlichkeitsgefühl und dem Willen zu Selbstzucht, geradezu zur Unmöglichkeit gemacht hätten. Naturfremde Erziehung der weiblichen Jugend war für das Glück der Ehe oft bedenklich. Schwer war es oft, so lange sie als guter Ton galt, Mann und Frau, die auf diesem Gebiete von Grund aus verschieden empfanden, zum Zusammenstimmen, zu gegenseitigem Verstehen zu bringen.

Die allzu ungleiche Bildung zwischen ihr und dem Manne brachte der Frau noch in anderer Beziehung Konflikte innerhalb der Ehe. Die Frau war durchaus nicht immer von Haus aus oberflächlich beanlagt. Aber man hatte sie in vielen Fällen geistig vernachlässigt, sie war der Welt fern gehalten, ihre Einsicht war niemals geweckt worden. Eigenes Weiterstreben hatte ihr niemand zur Pflicht gemacht. Und wenn trotzdem der Wunsch danach in ihr wach war, so waren ihr nirgends die rechten Wege zur Weiterbildung gezeigt worden. Noch jetzt besteht z. B., obwohl die Schulen besser geworden sind, die Pensionatserziehung für weite Kreise der jungen Mädchen weiter, die sie, anstatt sie nach der Schule in das Verstehen der Gegenwartsverhältnisse, in die Welt einzuführen und ihr die Wege zu hilfreichem Zugreifen zu zeigen, von der Welt isoliert, sie zu Oberflächendressur verführt. Sie selbst und ihre schwärmerischen, noch ganz ungegorenen Gefühle sind dann der Gott, den sie anbeten. Ohne sichere Weiterbildung und klare Zielrichtung erhalten zu haben, treten sie dann in die Ehe. Unter vergeblichen, ungeschickt angefaßten Versuchen, sich dem Mann anzupassen, sich in der Ehe weiter zu bilden, haben noch heute viele junge Frauen in der Ehe zu leiden. Manchmal, das ist dann ein glücklicher Zufall, hat der Mann Zeit und Geduld genug, der Frau, deren Streben er erkennt, weiter zu helfen. Aber nicht nur Zeit und Geduld, auch großes pädagogisches Geschick und, weil es sich um eine verspätete Operation handelt, auch rücksichtslose Offenheit, schonungsloses Freilegen schiefer und unklarer Gedankengänge, die sich in dem jungen Mädchen festgewurzelt haben, sind dabei nötig. Das kann aber nicht jede Frau ertragen, nicht jede ist für solch nachträgliches Gebildetwerden einsichtig und ernst genug. Viele Frauen ziehen sich gekränkt oder scheu zurück. Sie schämen sich auch vor ihrem Mann ihres Unvermögens, ihrer Unwissenheit. Aber eingestehen mögen sie es nicht. Oft ist der Mann auch zu ungeduldiger Natur, ein ungeschickter Erzieher. Dann verkriecht sich die Frau erst recht in sich selbst, bleibt unentwickelt und scheu. Und doch leidet sie unter dem Gefühl, dem Mann nicht genügen zu können. Andere Frauen freilich werfen nach kurzen Versuchen jedes ernstere Weiterstreben in den Winkel, werden äußerlich, werden bequem und oberflächlich, spotten über ihren ernsthaften, schwerfälligen Mann, dem es nicht genügt, zu leben und leben zu lassen. Diese Sorte von Frauen findet außer dem Hause immer Gesellschaft, immer gleichgestimmte Seelen, Männer und Frauen. Wozu sich daheim beim eigenen Manne und seinen langweiligen Eheidealen aufhalten? Die Welt ist da, um sich in ihr zu amüsieren. Eine bittere Enttäuschung für den Mann, der von der Frau hoch gedacht hat, sich gutgläubig verheiratet hat, kann in solchem Erleben liegen.

Einer ungezogenen, ungebildeten Frau ohne entwickeltes Pflichtbewußtsein fehlt oft auch jede Einsicht in des Mannes Art und Arbeit, sie versteht seine Berufsfreudigkeit, seine Arbeitstreue nicht recht einzuschätzen. Es ist leider keine böswillige Erfindung, sondern eine durchaus landläufige Erfahrung, daß es Frauen gibt, die ihren Mann ständig in seiner Arbeit stören, die ihn immer wieder mit allerhand Fragen oder Mitteilung von Nichtigkeiten in ruhigem Schaffen unterbrechen. Zum Teil liegt das daran, daß diese Frauen selbst geistige Arbeit nicht kennen, daß sie nicht ahnen, wie störend fortwährende Unterbrechungen dabei empfunden werden. Es liegt auch daran, daß sie in ihrer Hausfrauenarbeit an dauerndes Gestörtwerden sich selbst wohl oder übel gewöhnen müssen. Ruhiges, konzentrier-

tes, weltabgewandtes Schaffen kennen nur wenige unserer vorwiegend praktisch tätigen Frauen. Und unter den Frauen, die sich Hilfskräfte im Hause zu halten imstande sind, fehlt auch häufig das Verständnis für die Freude an der Arbeit, diese Arbeits- und Schaffensfreude, die mit das Göttlichste ist im Menschen, bei der die Arbeit Lebensbedürfnis, Lebensbereicherung, höchster Genuß wird. Noch immer gilt es vielen Frauen als Kennzeichen der „Dame", daß sie nicht arbeitet, ohne daß sie dabei empfindet, wie niedrig sie sich damit einschätzt. Wozu nur, so denken dann solche Frauen, diese ewige Streberei auf Seiten des Mannes? warum amüsiert er sich nicht wie sie? Es ist doch eine Marotte, wenn er, in ausreichenden Verhältnissen lebend, immer noch arbeiten zu müssen behauptet, wenn er in seinem Beruf weit über seine Pflicht hinaus schafft.

Solche Auffassung erklärt sich leicht durch die Anschauung, die junge Mädchen noch heute vielfach der Ehe gegenüber haben: sie bedeutet ihnen, ohne daß sie Liebesheirat damit ausschließen wollen, doch immer noch, in sehr vielen Fällen, bequemste Versorgung. Sind doch auch in den seichten Backfischgeschichten, gegen die man noch immer ankämpfen muß, alle Prüfungsstunden mit der Heirat der Heldin vorbei. Die Frau ist damit in einen sicheren Hafen eingelaufen.

Tatsächlich aber beginnt nun erst das Leben, Ansprüche an die Frau zu machen. Ob sie sie erfüllen kann oder nicht, hängt sehr wesentlich von der Vorbildung ab, die man der Frau für die Ehe gegeben hat. Nicht nur praktische Schulung, sondern auch Charakterbildung, Erziehung zu Pflichttreue, zu selbständigem Wollen.

Aber so sehr wir auch gute Schulung und Vorbereitung der Frauen für die Ehe befürworten, so sehr wir in gleicher Weise Wecken des Verantwortlichkeitsgefühls im Manne im Hinblick auf die Ehe für wünschenswert erachten, so müssen wir uns doch klar sein, daß ein höheres Bildungsniveau von Mann und Frau nicht unbedingt Eheglück bedeutet, daß ein ernsteres Streben der Frau nicht ohne weiteres vom Manne freudig begrüßt werden wird. Wenigstens nicht von jedem Manne. Konflikte sind nach wie vor möglich. Jeder einzelne muß sie für seinen Einzelfall lösen. Eine Norm für alle gibt es durchaus nicht.

Wird die Frau, so fragt mancher, wenn sie tiefer gebildet ist, wenn sie immer mehr lernt, sich selbständig durchs Leben zu helfen, überhaupt noch heiraten wollen?

Wird sie auf ihre Freiheit einem Manne zuliebe verzichten? Wird sie die Mühen der Hausfrauen- und Mutterschaft noch auf sich nehmen wollen?

Und wenn sie es tut, wird sie noch des Mannes Glück, sein höchster und bester Besitz, und, wie einst, seine Kraft- und Friedensspenderin bleiben?

Wird sie, geistig rege und anspruchsvoll geworden, dem Manne ein Eigenleben neben sich gestatten, wie sie ein Eigenleben neben ihm fordert?

Wird sie um des Mannes willen Verzicht leisten auf unbeschränkte Ausgestaltung ihres eigenen Lebens, wird sie zurücktreten und sich bescheiden, sobald der Mann ihrer bedarf?

So viele Fragen, so viele Probleme, so viele Konfliktsmöglichkeiten in der Ehe.

Von verschiedenem Standpunkt aus kann man an sie herantreten. Zuerst geschehe es vom Standpunkt der Frau aus:

Vorausschicken möchte ich, daß ich wohl weiß, daß eine Frau auch außerhalb der Ehe Hüterin ideeller Güter sein, daß sie in Beruf, in Studium, in innerer Vertiefung ihr Glück finden kann. Ja, die Wahlmöglichkeit ist auch für die Ehe ein Glück. Nicht nur, wie ich schon erwähnte, weil der Rechte gewählt werden kann, auch wegen der Möglichkeit, nach Neigung zu heiraten oder überhaupt nicht zu heiraten.

Denn, so eigen es klingt: es gibt Frauennaturen, die zur Ehe nicht taugen. Sie sollten besser unverheiratet bleiben. Es gibt z. B. Frauen, denen jede Spur von Sinnlichkeit fehlt. Das ist für viele Ehen, man soll das ruhig aussprechen, eine böse Mitgift. Es gibt weiter-

hin Frauen, die so abnorm beanlagt sind, daß ihnen reine Verstandesarbeit weit höheren Reiz gewährt als Sorgen von Mensch zu Mensch. Sie sind als Hausfrau und Mutter, auch als Gattin von zweifelhaftem Werte. Dann gibt es Frauen, die sich selbst und ihre Freiheit über alles schätzen. Sie werden selbst unglücklich werden und andere unglücklich machen, wenn sie sich binden.

Diese kühlen, unsinnlichen, die nur verständigen und die allzu freiheitsstolzen Frauen taugen alle nicht recht für die Ehe, die nun einmal, man mag sie gestalten, wie man will, ein Opfer an persönlicher Freiheit, ein schrankenloses Sich-Hingeben und ein ständiges Reagieren auf eines anderen Wünsche und Impulse bedeutet.

Gewiß, so eine Art *Zweckheirat* läßt sich auch mit solchen Frauen schließen. Männer, die ebenfalls nicht alle zur Ehe geeignet sind, schließen sie oft genug. Zweck der Ehe kann dann z. B. sein: Vermehrung des Vermögens durch gemeinsame Arbeit, Instandhaltung der Wirtschaft, Verwaltung des Besitzes durch Mithilfe der Frau, Erwerb einer reichen Mitgift u. dgl. Auch um eine Repräsentantin für gesellige Zwecke zu gewinnen, kann einem Manne eine Frau erwünscht sein. Auch eine Frau, die gesund und verständig, von keinerlei Sentimentalitäten angekränkelt, Kinder in die Welt setzt, sie rationell aufzieht und bildet, ist manchem willkommen. Denn Nachkommen zu haben, um Name und Besitz weiter zu vererben, ersehnen sich auch Männer, die die Ehe im übrigen lieber ablehnen würden. — Ich sage gegen solche Ehen nichts. Es sind Zweck- oder Geschäftsehen wohlüberlegter Art, die für nüchtern Beanlagte, praktisch Berechnende, und solche Menschen haben wir doch auch in großer Zahl unter uns, ihre Berechtigung haben. Wird von keiner Seite Liebe geheuchelt, so kann man sie wohl als unästhetisch empfinden, sie aber nicht geradezu unwahr nennen, und keiner der Kontrahenten kann sich beklagen. Denn auch Frauen schließen von [illegible] her Zweckehen, und ältere Frauen, das [illegible] oft erleben, pflegen sogar jungen Mädchen, die sich dagegen sträuben, häufig zuzureden, was aber in allen Fällen ein Unrecht ist, in denen die jungen Mädchen nicht ahnen, was sie eigentlich mit der Heirat tun, wie sie sich in der Ehe nicht nur seelisch, sondern auch körperlich einem anderen Menschen restlos zu eigen geben müssen. Der Versorgung wegen heiraten aber doch viele, besonders wenn der Bewerber reich und angesehen ist. Auch Lebensarbeit, Lebensinhalt findet die Frau in der Ehe. Manchmal will sie auch nur — [illegible]e es auch beim Manne vorkommt — das *Kind*. Mann und Frau sind sich dabei eigentlich nebensächlich. In all solchen Fällen ist die Ehe nur Mittel zum Zweck. Die Beteiligten wissen das auch oft ganz gut.

Unmoralisch wirkt sie nur dann, unwahr ist sie nur dann, wenn ein Teil Tieferes dabei ersehnte, wenn ein nüchtern Berechnender das Liebesempfinden eines anderen nutzte, um seinen rein praktischen Zweck zu erreichen. Kurz: wenn ein Teil den anderen betrog. — Dann sind solche Ehen für den einen Teil meist namenlos tragisch: Zwei einander nicht Ebenbürtige, zwei ungleich Gesinnte fürs Leben zusammengeschmiedet. Der eine nie willens, das Versprechen einzulösen, das er scheinbar dem anderen gab: das Versprechen auf ein volles, heißes Glück. Mann und Frau können einander derart betrügen. Der Mann, so pflegt man zu sagen, findet Ersatz im Beruf. Aber darben tut auch er, und das um so mehr, je mehr er seine Frau wirklich liebte. Auch die Frau kann in den Kindern, in einem Wirken außer dem Hause Ersatz finden, aber nur, wenn sie selbständig und durchbildet genug ist, sich trotz der fehlenden Liebe des Mannes eine geachtete Stellung im Hause oder einen Wirkungskreis außer dem Hause zu erringen.

Erziehung zu Selbständigkeit vor der Ehe ist also gut für die Frau, um die Ehe ablehnen zu können, sie ist außerdem für sie wertvoll, um bei Enttäuschungen in der Ehe trotzdem für das Leben Halt und Inhalt zu finden. Auch wenn sich bei einer echten Liebesheirat — wie es auch häufig kommt — die Leidenschaft allmäh-

lich abkühlt, ist selbständiges Denken, vertiefte Interessen- und Bildungsgemeinschaft zwischen den Ehegatten ein vortreffliches Mittel, Gemeinsamkeit zu erhalten. Wohl ist, die Geliebte zu sein, das höchste Glück für die Frau. Aber auch als guter, treuer, verständiger Kamerad kann sie sich sicher und geborgen fühlen. Je reicher ihr Innenleben, desto größer ihr Wert, ihre Anziehungskraft für den Mann. Selbständigkeit der Interessen ist aber auch bei starker Inanspruchnahme des Mannes für die Frau selbst, die vielleicht viele freie Zeit hat, wesentlich. *Unverstandene Frauen sind oft nur ungebildete Frauen, die sich selbst nicht zu beschäftigen wissen.*

Nun gibt es aber fraglos selten harmonische Naturen, die auch ohne besondere Erziehung und Bildung anderen viel sind, es gibt originelle, temperamentvolle Frauen, die, wie man so sagt, das Herz am rechten Fleck haben, die lebenweckend, geistsprühend und allzeit anregend erscheinen. Sie lernten scheinbar recht wenig und geben uns doch mehr als andere. Wie erklärt sich das wohl?

Ich meine: wenn diese Frauen auch nur wenig Schulwissen erwarben, wuchsen sie doch meist in einem an Anregungen und praktischen Erfahrungsmöglichkeiten reichen, daher auch Geist und Charakter bildenden Leben heran. An Menschen lernten sie. Ständige Berührung mit dem Leben hat sie geschult. Dabei lernten sie auch, sich anzupassen, sich, wo es not tut, zusammenzuraffen, ihre impulsive Art auf ihre Umgebung abzustimmen. Ist das nicht der Fall, so sind sie eine Gefahr für die Ehe, sind dann oft der Schreck ihrer Umgebung. Zuchtlos fahren sie hin und her, wissen sich nirgends einzupassen, sich nicht zu beherrschen. Ihr Leben, ihr Eheglück zerrinnt ihnen in den Händen. Wehe den Menschen, die sich ihnen vertrauen. Sie sind unzuverlässig, unberechenbar in ihrem Helfen. Ist Goethes Mutter, diese wundervoll impulsive Frau, nicht bei Goethes Vater, in einem streng geregelten Leben, in einer guten Schule gewesen? Hat sich Königin Luise, die der Frau Aja Wesenverwandte, nicht in das pedantisch geregelte Leben König Friedrich Wilhelm III. einfügen müssen? Aber gerade diese Frau, so liebreizend sie in ihrer Jugend ist, hat durch ihr eigenes Leben bewiesen, daß Liebesfähigkeit, Temperament, glückliche Naturanlage allein nicht genügen, um eine Frau den Forderungen des Lebens gerecht werden zu lassen. Unaufhörlich hat sie gestrebt, eine ernstere Lebensauffassung zu erwerben, die Lücken ihrer Bildung auszufüllen. „Meine Seele," so sagt sie selbst, „wünscht außerordentlich sich zu bilden, sich nützliche Kenntnisse der Menschen, des Geistes der vergangenen Welten zu sammeln. Denn so gut wie der Körper nicht von Ansehen und Anhören leben kann, ebensogut kann die Seele keinen Fortschritt machen, wenn sie keinen Stoff zum Denken hat." Daß eine Frau eine derart charakterfeste, einflußreiche, harmonisch und begeisternd wirkende Persönlichkeit wird, wie diese Königin es war, ohne ernstlich an sich gearbeitet zu haben, ohne durch eine harte Lebensschule gegangen zu sein, so daß sich auch in schwerer Zeit ihr Eheglück immer reicher gestaltete, ist eine Fabel. Auch für die Frau gilt, was für den Mann Regel ist: glückliche Anlagen müssen entwickelt und geschult werden, um zu voller Entfaltung zu gelangen.

Freilich — wir verändern damit den bisher eingenommenen Standpunkt — ist dem Manne selbständiges Denken, bewußtes Eigenleben seiner Frau in der Ehe immer bequem? Nehmen wir auch da als Beispiel König Friedrich Wilhelm und Königin Luise. Fand der König, so erzählt Scharnhorsts Biograph, sie mit einem Buche, so nahm er es ihr aus der Hand und drückte ihr einen Strickstrumpf hinein. Ihre geistigen Interessen irritierten ihn ständig. Aber wer wird deswegen wünschen, daß sie nur beim Strickstrumpf geblieben wäre?

Ein Mann ohne eigenes reges Geistesleben wird eine selbständig denkende, eine bildungsfreudige Frau immer als lästig empfinden, auch wenn die Freude, sich weiter zu bilden, nicht in aufdringlichem Bildungseifer, in Bildungswut ausartet. Solche Leute sind furchtbar, besonders wenn sie dabei sehr mitteilungsbedürftig sind.

Wie die Ebner-Eschenbach das einmal so schön sagt: „Einen mit Weisheit Gesalbten darf man nicht warm werden lassen, sonst trieft er."

Auch wenn eine Frau, ein moderner Frauentypus, der leider immer häufiger wird, hinter jeder Bildungsmöglichkeit herjagt, unersättlich, nie zufrieden mit sich und dem Erreichten, so muß das abschreckend wirken. Gott bewahre einen in Gnaden vor solchem Ehegespons. Aber nicht an dem Bildungseifer liegt es, wenn solche Frau abstoßend wirkt. Nur daran, daß sie nicht Charakterfestigkeit genug hat, Unwesentliches abzulehnen und sich zu konzentrieren. Auch die Einsicht in die Begrenztheit menschlichen Könnens fehlt solchen Leuten. Nicht das ist heute, in unserer an Anregungen überreichen Zeit, der Frauen Aufgabe, wenn irgend möglich alles an Bildungsgelegenheiten mitzunehmen, was sich ihnen auch in kleinen Städten jetzt schon im Übermaß bietet, sondern tiefer, sicherer, reifer sollen sie durch Selbsterziehung und Selbstbeschränkung werden. So allein gewinnt auch ihre Ehe an Gehalt und Vertiefung.

Aber ich kehre zu der Frage zurück, ob dem Mann regeres Bildungsstreben und selbständiges Denken der Frau die Ehe angenehmer erscheinen lassen wird:

Ein Mann, der sich mit seinen Gedanken nur in einem kleinen, sich immer gleich bleibenden Kreise bewegt, wird eine weiterschauende Frau sicher oft als lästig empfinden. Ob nun Berufs- oder Geschäftsinteressen oder Sport und Vergnügen oder Sorge um Gelderwerb, um pekuniäre Fundierung der Familie oder ob wissenschaftliches Spezialinteresse diesen engen Kreis bilden, immer fast wird es dem Betreffenden überflüssig erscheinen, wenn die Frau noch weiter- und tiefergehende Interessen hat als er selbst. Als unbequem, als lästig werden viele Männer eine von ihrem Interessengebiet abweichende Interessenrichtung der Frau empfinden. Sie stört sie nur in dem, was ihnen selbst nah liegt.

Die so denken, wollen im Grunde genommen der Frau in der Ehe kein Eigenleben in geistiger Beziehung zugestehen. Sie wollen ein Echo bei ihr finden für ihre Interessen. Stellt die Frau sich ganz darauf ein, nur Echo zu sein, so sind sie voll befriedigt. Alles Weitergehende an Bildungsinteressen lehnen sie ab. Mitunter haben sie auch das Glück, Frauen zu finden, deren Interessenkreis zufällig auch nichts anderes umspannt als ihr eigener. Dann gibt es, wie man so sagt, eine glückliche Ehe. Auch wenn sie anscheinend für vertiefte Bedürfnisse ein wenig oberflächlich ist, glücklich kann sie trotzdem sein. Denn glücklich sein in der Ehe, das müssen wir uns klar machen, liegt keineswegs darin, den Höhepunkt einer möglichst ideal gestalteten Ehe zu erreichen, sondern nur darin, daß ein Teil auf den andern richtig gestimmt ist. Wer an materiellem Genießen hängt, der wünscht sich eine ebenso veranlagte Gattin. Derb gesinnte Männer suchen sich gern derb gesinnte Frauen. Männer mit kleinem Horizont erwählen sich gern gleichartige Gefährtinnen. Auf Äußerlichkeiten achtende Männer werden von äußerlich denkenden, äußerlich hübschen, sich auffallend putzenden oder auch sich geschmackvoll kleidenden Frauen angezogen. Oder, das wird dann schon komplizierter, es wird unwillkürlich eine Art Ergänzung, ein Ausgleich der eigenen Art gesucht: der charakterfeste Mann, das wird man oft finden, liebt das sich anschmiegende, unselbständige weibliche Wesen, der wegen mangelnder Geistesgaben oder mangelndem Ansehen verspottete Mann blickt bewundernd zu einer viel klügeren, schöneren Frau empor. Und auch das kommt hie und da vor, und ist zu allen Zeiten vorgekommen: der sich unsicher Fühlende stellt sich vielleicht mit Freude unter den Schutz eines energischen Drachens. Sie alle können das ihnen Gemäße, können Glück in der Ehe finden. Eine Regel für alle gibt es nicht. Probleme sind nur da zu lösen und Konflikte entstehen nur da, wo nicht volle Übereinstimmung oder glückliche Ergänzung herrscht zwischen zwei Menschen. Der geistig hochstehende, weitschauende, charakterfeste Mann wird, wenn er einen seiner eigenen Art gleichwertigen Le-

bensgefährten und ganz besonders eine vollwertige Mutter für seine Kinder sucht, auch der Weiterentwicklung der Frau die Schranken nicht weit genug öffnen können. Er wird wissen, daß sie immer andersartig bleiben wird, weil sie eben Frau ist. Aber ihre Frauennatur zu möglichst reicher Entfaltung heranreifen zu sehen, wird ihm höchster Genuß und Ergänzung eigenen Strebens sein.

Anders der Egoist, der nur sich selbst ausbreiten will im Leben. Anders wieder der sensitiv veranlagte Mann, der sein Seelenleben lieber vor seiner Umgebung verbirgt, in dessen Geist die Früchte seines Denkens nur dann zur Reife kommen, wenn sie unberührt sich fortentwickeln dürfen.

Das mag eine der schwierigsten Aufgaben in der Ehe unter feingestimmten Menschen sein, daß die Frau durchbildet genug ist und Takt und Geduld genug besitzt, Respekt vor der Stille zu haben, die manchen Männern Lebensbedürfnis ist. Sie wollen nicht immer mitteilen müssen, und sie wollen nicht immer diesem einen Menschen mitteilen müssen. Die Forderung ihrer Frau, immer alles mitteilen zu sollen, lähmt ihre Lebensfreude, mindert die Fruchtbarkeit ihrer Gedanken. Sie wünschen wohl in allen Lebenslagen einen hochstehenden, verständnisvollen Kameraden. Aber er soll sich nicht hineindrängen dürfen in ihr Geistesleben. Wer schaffende Menschen kennt, geistig oder künstlerisch schaffende Menschen, der weiß, daß sie oft Geschlossenheit und Ruhe im Schaffen brauchen. Nun kommt eine Frau, gutmeinend vielleicht, vielleicht auch verständnisvoll und warm interessiert, aber sie faßt an allem herum, was da leise zu wachsen begann und fragt nach allem und will an allem teilnehmen. Das ist unerträglich für manchen Mann. Er will für sich sein können auch in der Ehe. Nur wenn er selbst und nur wo er selbst darauf gestimmt ist, will er mitteilen.

Man sieht; es kommt auf die Natur des Mannes, auf die Enge und Weite seines eigenen geistigen Horizonts und auf den Takt, das Feingefühl der Frau an, ob eine selbständig geartete Frau erwünscht und am Platze ist oder nicht, ob eine Ehe an Glück dadurch gewinnt oder nicht.

Ehen lassen sich nicht nach einer Schablone gestalten. Wir dürfen uns nicht einbilden, durch Schlagworte, wie: größere Freiheit für die Frau, selbständiges Denken, vertieftere Bildung der Frau u. dgl. die Ehe in allen Fällen glücklicher gestalten zu können. Das, was die „Viel zu Vielen" Ehe nennen, das hat mit höherem Streben oft gar nichts zu tun. Auch minderwertigste Menschen, das dürfen wir nie vergessen, schließen Ehen. Kein Wunder, daß bei ihnen jeder höhere Maßstab versagt. Aber auch bei anderen Menschen kann ein einheitlicher Maßstab nie genügen. Die Ehe wird immer wieder neue Gestaltung erfahren.

Werden nun aber, das ist noch ein letztes Bedenken, selbständig geartete Frauen selbstvergessend genug sein, um die Lasten der Ehe, speziell der Mutterschaft auf sich zu nehmen? Ich meine, wer das bezweifelt, der kennt das Glück der Ehe, der kennt den Reichtum der Mutterschaft nicht. Je höher gebildet die Frau, so hat einmal Helene Lange, die wir als eine unserer Besten verehren, gesagt, desto bewußter und stolzer wird sie das Wort „Ich dien'" auf ihren Schild setzen. Nur muß es ein freigewähltes Dienen sein, nicht wie die unvergeßliche Ika Freudenberg einst treffend bemerkte, ein immer „Bedienen" müssen, wie es manchen Frauen dauernd zugemutet wird.

Je selbständiger und selbstbewußter zwei Menschen heranreifen, desto schwieriger wird die Aufgabe werden, sie in Lebensgemeinschaft zusammenzuhalten. Desto reicher aber wird das Glück sein, das sie einander dauernd geben können. Und zwar können Menschen in allen Schichten des Volkes sich solches Eheglück bereiten. Denn es gehört zu treuem Zusammenleben, zu einer dauernd glücklichen Ehe, neben starker Zuneigung, neben Achtung und Liebe, noch eine Eigenschaft, die uns nur selten begegnet, die aber mit Reichtum, mit Bildung an sich durchaus nichts zu tun hat: die Fähigkeit,

fremde Art gelten zu lassen, ohne die eigene darüber zu verlieren. Sich selbst frei entfalten, aber dem anderen das gleiche Recht zugestehen, das gibt gute Gestaltung der Ehe. Daß solche echte Toleranz im Menschen immer mehr Boden gewinnt, darin liegt die Lösung vieler Schwierigkeiten, die die Ehe zwischen selbständig gearteten Menschen bedeutet.

Aber — was man auch sagen mag über die Ehe: im Grunde genommen bleibt es eine glückliche Fügung, bleibt es ein Zufalls-, ein Gnadengeschenk, ob die beiden richtigen Menschen sich zur Ehe zusammenfinden. Und auch wo sie sich finden, bleibt die Ehe immer eine große, eine immer wieder neu zu lösende Aufgabe. „Es ist ein großes Ding, immer zu Zweien zu sein." Wo aber dies Zusammensein auf Lebenszeit gelang, wo zwei Menschen ganz ineinander aufgingen, wo sie in treuem Zusammenhalten das neue Leben, das durch sie entstand, zu kraftvoller Jugend heranziehen durften, da hat der Dank dieser beiden für das Glück, das sie in ihrer Ehe, in ihren Kindern, diesen Geschenken ihrer Liebe, fanden, kein Ende.

Vom gesunden und kranken Körper.

Von

Elisabeth Lucas, praktische Ärztin.

Allgemeine Regeln.

Mit Recht kann man den menschlichen Körper mit einer rings von Feinden umlagerten Festung vergleichen. Wie ein dichter Kugelregen stürzen sich von allen Seiten Bakterien und Bazillen hinein und richten zeitweise gleich platzenden Bomben große Unglücksfälle und fürchterliche Verheerungen an. Mangelhafte Ernährung und Übermüdung schwächt die Verteidigung; unerkannte schleichende Krankheiten untergraben den sichern Boden; sie sind wie gefährliche Spione, die auf verborgenen Wegen in scheinbar harmloser Gestalt in das Innere der Festung schlüpfen, um sie dem Todfeinde zu verraten. Wohl gibt es einen Wachposten, durch dessen Aufmerksamkeit viele Angriffe zurückgeschlagen werden; es ist der Schmerz, trotz seiner abschreckenden Gestalt einer der größten Wohltäter der Menschheit. Zuweilen freilich schläft er ein, und wenn er endlich doch erwacht und seinen Alarmruf ausstößt, so ist der Feind oft schon bis in das Herz der Stadt gedrungen. Ein Beispiel haben wir in der Krebskrankheit, die sich meist heimtückisch einschleicht; der Schmerz tritt dabei oft erst auf, wenn es zu spät zur Rettung ist.

Glücklicherweise ist aber die Festung nicht wehrlos, sie hat im Gegenteil ein ganzes Arsenal von Verteidigungsmitteln zur Verfügung. Die einen können dem Feind den Zutritt verwehren; ist er bereits eingedrungen, so sind andere Waffen da, ihn unschädlich zu machen. Diese Verteidigungsmittel zu erkennen, sie in ihrer Wirkung zu unterstützen, ist Zweck und Ziel der ärztlichen Kunst.

Zu den größten Freunden und Beschützern des menschlichen Körpers gehören Sonne, Luft und Wasser.

Der Sonne wird ihr guter Wille meist schlecht gelohnt. Durch dicke Vorhänge und Läden wird sie von den Wohnungen abgesperrt, sehr zum Vorteil für die Bakterien. Der Sonnenstrahl, ihr gefährlichster Feind, würde sie bald abtöten, aber in dem mystischen Dunkel können sie ruhig weiter wuchern. Laßt darum in eure Räume die Sonne hereinstrahlen; denn „wo die Sonne nicht hinkommt, dahin kommt der Arzt" ist eines der wahrsten Sprichwörter.

Wie notwendig das Sonnenlicht für uns ist, sehen wir an den Nordpolfahrern, die trotz guter Nahrung und reichlicher Bewegung in der klaren Luft beim hellen Schein der Nordlichter doch nach einiger Zeit alle Erscheinungen der Bleichsucht und Blutarmut zeigen.

Die Erfolge, welche die Höhenkurorte auch im Winter bei Tuberkulösen erzielen, verdanken sie hauptsächlich der intensiven Sonnenstrahlung. Im heißen Sommer 1911 haben wir auch anderwärts die günstige Wirkung der Sonnen-

bestrahlung bei schweren Tuberkulose-Knocheneiterungen beobachten können.

Andrerseits ruft eine zu starke Bestrahlung bei empfindlicher Haut leicht Entzündung, den sog. Sonnenbrand hervor. Der beste Schutz dagegen besteht im Einpudern mit Talkum.

An heißen Tagen trage man eine leichte, luftdurchlässige Kopfbedeckung und vermeide alle alkoholischen Getränke. Dies sind Vorbeugungsmittel gegen Sonnenstich.

Auch frische Luft ist für den Körper unentbehrlich. Die Lunge soll aus ihr den Sauerstoff entnehmen, den das Blut zur Erhaltung des Körpers notwendig hat. Leider wird beim Atmen noch viel gesündigt. Schwächliche Menschen mit sitzender Lebensweise holen oft so wenig Luft, daß der Arzt bei der Untersuchung Mühe hat, überhaupt ein Atemgeräusch zu hören. Dabei wird stets nur ein Teil der Lunge mit Luft gefüllt, das sie durchfließende Blut findet nur wenig Sauerstoff, der Körper kann sich nicht erholen, die Bleichsucht und Blutarmut schreitet mehr und mehr vorwärts. Die Teile der Lunge, die nicht durch die eindringende Luft immer wieder gereinigt werden, fallen zusammen und bilden einen guten Boden für alle schädlichen Keime. Die schlechten Atmer sind daher immer von Lungentuberkulose bedroht.

Viele glauben nun, daß sie dem abhelfen können, wenn sie mehrmals täglich tiefe Atemübungen vornehmen. Bleibt aber dabei die ständige Atmung schlecht, so ist der Nutzen nur gering; eine gewaltsame Atmung, wobei das Blut zu Kopfe steigt, kann unter Umständen sehr schaden durch Zerreißen der feinen Lungenbläschen. Atemübungen sind zwar notwendig, man soll sie aber stets mit Gymnastik verbinden.*) Das wichtigste Erfordernis bleibt aber immer, die gewöhnliche Atmung ausgiebig zu gestalten. Mit einiger Aufmerksamkeit und Ausdauer kann man das leicht erreichen.

Man achte darauf, daß man stets so atmet, daß man die Rippen sich deutlich heben und senken fühlt, wenn man beide Hände seitlich auf den Brustkorb stützt. Für den Anfang genügt es, wenn diese Bewegung eben wahrnehmbar ist, später wird man sie dann immer deutlicher fühlen. Hat man so 8—14 Tage lang alle halbe Stunde die Atembewegung kontrolliert, so wird man sich schon an die ausgiebigere Atmung gewöhnt haben. Man achte jedoch darauf, daß man nicht rückfällig wird.

Beim Schreiben, Lesen, Arbeiten sitze man möglichst gerade. Beim Spazierengehen suche man tunlichst freies Feld oder Wald auf. Man trägt dabei zweckmäßig den Stock oder Schirm quer über den Rücken. Etwas Bergsteigen ist gut, doch muß es so langsam geschehen, daß starkes Herzklopfen ausbleibt. Auch muß bei tiefem Atmen der Mund stets geschlossen sein.

*) Näheres darüber siehe bei Gymnastik.

Die Lunge ist nicht das einzige Organ, das dem Körper frische Luft zuführt. Wir atmen auch durch die Poren der Haut. Neben der Schweiß- und Talgabsonderung der Hautporen geht eine ständige Atmung einher; frische Luft wird eingesogen, verbrauchte Luft wird abgegeben.

Werden die Hautporen vollständig luftdicht abgeschlossen durch Überkleben des Körpers mit Staniol oder Überfirnissen, so tritt nach wenigen Stunden der Tod ein.

Es muß also dafür gesorgt werden, daß sich die Hautporen nicht verstopfen. Dies verhindert man durch tägliche Reinigung mit Wasser und Seife. Die Kleidung soll porös, luftdurchlässig sein.

Ebenso notwendig ist die Lufterneuerung in den Räumen, wo Menschen sich aufhalten. Durch häufiges Öffnen der Fenster wird die Atmungsluft stets frisch erhalten.

Es ist zweckmäßiger, im Winter kurze Zeit die Fenster weit zu öffnen, als längere Zeit einen Spalt offen zu lassen. Besonders vor dem Schlafengehen muß noch gründlich gelüftet werden. Lungenschwache Personen sollten unbedingt bei offenem Fenster schlafen. (Aber im Sommer damit anfangen!) Ein nicht zu dichter Vorhang schützt dabei vor Zug. Wer im Winter nachts die Fenster nicht öffnen will oder kann, soll das Schlafzimmer heizen, so daß es ungefähr eine Temperatur von 12° C hat. Das Heizmaterial im Ofen hat zu seiner Verbrennung Sauerstoff nötig. Der Ofen steht durch sein Kamin mit der Außenluft in Verbindung und zieht fortwährend Luft herein, wodurch ein Luftwechsel auch im Zimmer stattfindet.

Sehr wohltätig wirken tägliche Luftbäder. Beim An- und Auskleiden legt man für 2—3 Minuten alle Kleidungsstücke ab und macht eine kalte Abreibung mit starkem Frottieren des Körpers oder gymnastische Übungen. Ein Kältegefühl soll dabei jedoch nicht aufkommen.

Rheumatiker müssen sehr vorsichtig sein.

Ich will hier auch darauf hinweisen, daß es unbedingt nötig ist, zur Nacht die Leibwäsche zu wechseln und die am Tage getragene so aufzuhängen, daß sie gut ausdünstet. Betten und Nachthemd sollen mindestens eine Stunde lang am offnen Fenster gelüftet worden sein, ehe sie zugedeckt werden. Krankenbetten, Betten von Tuberkulösen sind besonders gut zu lüften und womöglich der Sonnenbestrahlung auszusetzen. Die Betten von Tuberkulösen bleiben bei Nichtbenutzung am besten aufgedeckt.

Wer Zeit und Gelegenheit hat, kann natürlich auch im Sommer die Luftbadeanstalten besuchen, um dort Gymnastik zu treiben, doch nie bis zur Überanstrengung. Auch wähle man keinen zu heißen Tag. Blutarmen und Bleichsüchtigen sind diese Luftbäder im allgemeinen nicht zu empfehlen; für gesunde Kinder jedoch gibt es kaum einen nützlicheren Zeitvertreib.

(Das leider noch häufig angewendete Versprühen von sog. Ozon, einer Art Fichtennadelparfüm, oder das Verbrennen von Räucherpul-

dern ist vollständig wertlos und trägt eher zur Luftverschlechterung bei.)

Das Wasser hat je nach seiner Temperatur verschiedene Wirkung auf den menschlichen Körper.

Kaltes Wasser zieht die Blutgefäße zusammen, heißes Wasser erweitert sie. Diese Wirkung des heißen Wassers erkennt man an der geröteten Haut. Die weit geöffneten Gefäße und Poren ziehen sich wieder zusammen durch eine kalte Dusche. Diese sollte stets nach dem warmen Bad gebraucht werden, um einer Erkältung vorzubeugen. Nach Gebrauch eines kalten Bades erweitern sich die krampfhaft zusammengezogenen Hautgefäße wieder, das Blut strömt zur Körperoberfläche und ein wohliges Wärmegefühl ist die Folge.

Zu langes Verweilen im kalten Bad verursacht eine Lähmung der Gefäße, wohl erweitern sie sich wieder, sie sind aber nicht mehr imstande, die Blutzufuhr zur Haut zu regulieren. Die Haut wird dabei blau und man friert bei und nach dem Ankleiden. Schwere Erkältungen können die Folge sein.

Es ist daher eine alte Regel, nie solange im Wasser zu bleiben, bis man blau wird, besonders blutarme Personen, die schon an sich wenig Körperwärme haben, müssen darin sehr vorsichtig sein. Hat man längere Zeit nicht gebadet, so soll man zunächst nur 1—2 Minuten im kalten Wasser bleiben, Nichtschwimmer sollten überhaupt nicht länger als 10—15 Minuten darin sein. Mit dem sich Trocknen lassen in der Sonne, nach dem Bade, wird viel Mißbrauch getrieben. Man sollte nur wirklich warme Tage dazu benutzen und nie so lange liegen, daß man sich nachher matt fühlt. Spielende Kinder dagegen kann man ruhig länger unbekleidet im Freien lassen.

Bei manchen Personen entsteht zuweilen nach dem Baden ein sehr schmerzhafter Hautausschlag. Man pudert die Haut gut mit Talkum ein, badet erst wieder, wenn der Ausschlag verschwunden ist und trocknet sich sofort nach dem Bade sorgsam ab.

Gymnastik und Sport.

Leider wird bei uns viel zu wenig Wert auf eine gründliche Ausbildung des Körpers gelegt, besonders Frauen machen sich in der Hinsicht schwerer Unterlassungssünden schuldig. Schon die Kinder sucht man möglichst von dem Schulturnen zu befreien und spätestens mit der Heirat hat die Ausübung von Sport und Gymnastik meist ein Ende.

Eine fast abergläubische Angst beherrscht viele Frauen, sie könnten sich durch Turnen oder dergleichen ein Unterleibsleiden zuziehen, andre wieder halten es für unschicklich, in älteren Jahren noch Dinge zu treiben, die, wie sie meinen, ausschließlich für die Jugend geeignet sind. Beides ist nicht richtig. Gerade im späteren Lebensalter, wo Behäbigkeit, leichte Ermüdbarkeit und beginnende Steifheit der Glieder zu einer bequemen, meist sitzenden Lebensweise verführen, muß Blutkreislauf und Stoffwechsel durch regelmäßige leichte Muskelübungen gefördert werden.

Wieviel und welche Übungen jeder einzelne machen soll, kann natürlich nur von Fall zu Fall bestimmt werden. Der Schwächliche und Ungeübte wird sich schon da ermüdet fühlen, wo der Kräftige nur spielt. Wessen Herz nicht ganz gesund ist, darf viele Übungen überhaupt nicht treiben. Man mache es sich deshalb zur Regel: mit leichten Übungen anfangen, langsam und nur kurze Zeit üben, allmählich zu schwereren übergehen und länger üben. Bekommt man während der Übungen Herzklopfen, Schwindel, Atemnot oder Blutandrang nach dem Kopf, so hat man des Guten zuviel getan und setze die Übungen auf die Hälfte herab. Dauern die Erscheinungen trotzdem fort, so muß man den Arzt befragen.

Die Kleidung muß stets leicht sein und darf nirgends drücken.

Wie vorsichtig man die Dauer und Schwere der Gymnastik steigern muß, sehen wir am besten aus den schlimmen Folgen, die das bekannte Müllersche „System“ für viele gehabt hat. Obwohl die einzelnen Übungen an sich vorzüglich sind und auch bereits Jahrzehnte vorher von deutschen Ärzten mündlich und schriftlich empfohlen wurden, haben doch zahlreiche Menschen ihre sinnlose und unvernünftige Anwendung mit schweren Herzerkrankungen büßen müssen. Besonders ist es die so verlockende Schnelligkeit, mit der sie hintereinander

abgemacht werden sollen, die verhängnisvoll wird. Nur bei jahrelanger Gewohnheit, guter Ausbildung aller Muskelgruppen und völliger Gesundheit von Herz und Lunge wird man so schwere Übungen täglich in einer Viertelstunde ohne Schaden abmachen können. Viele der Bewegungen sind für Anfänger überhaupt zu schwer, es müssen dazu die Muskeln erst durch Vorübung gestählt werden. Während der monatlichen Periode und besonders der Schwangerschaft müssen natürlich alle Übungen unterbleiben, die den Unterleib stark erschüttern. Anfänger und bleichsüchtige Mädchen sollen während der Periode am besten nur Übungen mit dem Oberleib machen. Später können dann auch andere Übungen dazu kommen.

Für weibliche Personen ist schon von früh auf ein kräftiges Üben der Bauchmuskulatur dringend zu empfehlen, denn je stärker die Bauchmuskeln, desto leichter und schneller die Entbindung, während viel Bauchfett oder ein schlaffer Leib den Frauen oft große Qualen dabei bereitet.

Im folgenden sind einige der bekanntesten Übungen angeführt, und zwar nach ihrer Leichtigkeit in Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe kann zu jeder Zeit in jedem Lebensalter angewendet werden, die zweite ist etwas schwerer, ihr Gebrauch muß sich nach dem persönlichen Kräftezustand richten, die dritte erfordert Übung und gut ausgebildete Muskeln.

Gruppe I: Kopf drehen und nach vorn und hinten beugen, Schultern heben und senken bei herabhängenden Armen. Fingerspreizen, Reiben der Handflächen bei ausgestreckten Armen, Arme seitwärtsheben, Schwimmübungen (Arme über den Kopf heben, dann ausbreiten und seitwärts herunterfallen lassen), Arme nach vorn und hinten werfen, den Oberkörper in der Taille seitwärts beugen. Hand- und Fußgelenke drehen, Beine nach vorn und hinten werfen (ältere Leute müssen sich dabei mit einer Hand stützen), Knie heben und senken, auf der Stelle treten (d. h. bei gestrecktem Knie abwechselnd auf den rechten und linken Fuß treten, ohne dabei den Standort zu verlassen, besonders gut bei Zuständen, wo der größte Teil des Tages im Bette verbracht werden muß). Hände auf die Brust legen, dann Arme ausstrecken.

Gruppe II: Schwimmbewegungen mit Kniebeuge (beim Heben der Arme aufrichten auf die Fußspitzen, beim Senken Kniebeuge). Rumpf vor- und rückwärts beugen, dasselbe mit Heben und Niederschlagen der Arme verbunden. Sich abwechselnd mit eingestemmten Armen auf ein Knie niederlassen und aufrichten. Bein seitwärts heben und Beinkreisen im Stehen. Rumpfkreisen.

Gruppe III: Flach auf dem Rücken liegend die Hände unter dem Kopf sich langsam aufrichten (geht anfangs meist nur, wenn man die Fußspitzen unter einen Schrank stemmt). Auf dem Rücken liegend erst jedes Bein einzeln, dann zusammen langsam heben und kreisen lassen. Mit eingestemmten Armen langsam niederkauern und Aufstehen.

Wer sich näher mit Gymnastik beschäftigen will, der lese Dr. Schrebers ärztliche Zimmergymnastik, wo sich ausführliche Beschreibungen mit Abbildungen finden nebst Angabe der bei verschiedenen Krankheiten anzuwendenden Übungen.

Will man mit Hanteln üben, so soll man anfangs ganz leichte gebrauchen und allmählich zu schwereren übergehen. Bei den so häufig auftretenden Schmerzen in den Schultergelenken, die mit Knacken bei Bewegungen und einem Gefühl von Steifheit verbunden sind, ist es gut, die Schwimmbewegungen etwas umzuändern, dadurch daß man einen Apparat anbringt, den man nach vorn zieht und der die Arme mit sanfter Gewalt nach hinten zurückreißt. Wer die Anschaffungskosten scheut, kann sich einen primitiven Apparat selbst herstellen, indem er in die obere Türschwelle zwei Rollen einschraubt, über die eine starke Schnur läuft, an die je ein Mauerstein befestigt ist. Das Ende jeder Schnur wickelt man um eine Hand.

Bei den Übungen ist stets darauf zu achten, daß beim Heben und Ausbreiten der Arme, sowie beim Strecken des Rumpfes eingeatmet, beim Senken und Beugen ausgeatmet wird. Die Atmung wie die Bewegungen müssen langsam und regelmäßig sein.

Ein mit Maß und Vernunft betriebener Sport ist für die Gesundheit sehr wertvoll. Dadurch, daß die meisten Sportarten im Freien getrieben werden, wird mit der körperlichen Bewegung zugleich eine reichliche Sauerstoffzufuhr zur Lunge bewirkt. Auch der psychische Einfluß darf nicht unterschätzt werden. Der Blick wird geschärft, Beobachtungsgabe und Natursinn entwickeln sich, Geistesgegenwart und Schnellheit des Entschlusses ist stets erforderlich, das Selbstvertrauen hebt sich. Daher gewährt denn auch der Sport dem Menschen eine Befriedigung, die die Muskelübung an sich nicht hervorbringt. Nie kann z. B. der beste Zimmerruderapparat das Rudern im Freien ganz ersetzen. Nach jeder Sportübung soll man stets ein Gefühl von erhöhter Lebenskraft und Lebensfreude haben. Nun ist es aber allgemein bekannt, daß viele Sporttreibende sich schwere Gesundheitsschädigungen, besonders Herzkrankheiten zuziehen. Ängstliche Gemüter suchen deshalb die Ihren möglichst davon zurückzuhalten. Das ist gänzlich falsch. Es gibt wohl kaum einen Sport, der dem gesunden Menschen schadet, wenn er richtig betrieben wird. Eine körperliche Schädigung ist fast immer durch Fehler der Sportliebhaber verursacht worden. Wenn z. B. ein Radler gewohnheitsgemäß längere Strecken bergauf fährt, ohne abzusteigen, so verdankt er die Herzerweiterung, die er sich davon holt, nicht dem Radfahren, sondern seiner eigenen

Unvernunft. Noch schlimmer ist es, wenn jemand, der elf Monate hindurch eine sitzende Lebensweise geführt hat, den zwölften Monat ohne jeden Übergang dazu benutzt, übermäßig anstrengende Hochgebirgstouren zu machen. Auch Alkoholmißbrauch wird beim Sport viel getrieben, wie manches Wettrudern schließt nicht mit einer solennen Kneiperei ab.

Wer daher gesunden Sport treiben will, beherzige folgende Regeln:

1. Der Körper muß von früher Jugend an darauf vorbereitet werden durch Gymnastik, Turnen u. dgl.

2. Man muß sich langsam üben und anfangs mit geringen Leistungen zufrieden sein. Besonders dringend müssen sich dies die Leute gesagt sein lassen, die erst in späteren Jahren mit unvorbereitetem Körper irgendeinen Sport treiben wollen.

3. Auch der Geübte muß sich vor Übertreibungen hüten. Wetteifer und die Sucht, mehr zu leisten als andere, d. h. einen Rekord aufzustellen, führen fast stets zu Gesundheitsschädigungen. Man achte deshalb weniger auf die sportliche Leistung an sich als auf eine harmonische Ausarbeitung des ganzen Körpers, und im Freien lasse man die Ruhe und Schönheit der Natur auf sich einwirken.

4. Die Kleidung muß leicht und luftdurchlässig sein und darf nirgends beengen oder drücken.

Das Tragen von Leinenhemden ist möglichst zu vermeiden, da sie nach starkem Schwitzen ein Gefühl von Kälte verursachen. Frauen tragen am besten auf dem bloßen Körper geschlossene Hemdhosen von einem wollenen oder halbwollenen Stoff. Für die Ruhepausen muß ein wärmeres Kleidungsstück vorhanden sein. Neben dem beliebten Lodenkragen ist besonders die wollne Golfjacke dafür zu empfehlen. Sie ist warm, leicht und läßt sich in dem geringsten Raume unterbringen, der wärmere Sweater sollte nur da gewählt werden, wo er bei Ausübung des Sportes selbst (z. B. Wintersport) getragen wird. Erfahrungsgemäß machen die Frauen in kürzeren Ruhepausen selten vom Sweater Gebrauch, da er beim Anziehen leicht die Frisur zerstört. Gerade während einer kurzen Ruhe kann man sich aber leicht erkälten, wenn man sich erhitzt und müde in ein kühles Gastzimmer oder auf eine zugige Veranda setzt.

Die Kopfbedeckung soll nur vor den brennenden Sonnenstrahlen schützen, der Luft aber ungehindert Zutritt gewähren. Außerdem muß sie fest sitzen, damit der Kopf frei und leicht getragen werden kann. Gut eignen sich dazu leichte Sportmützen mit Schirm. Im Schatten oder bei frischem Luftzug sollte man den Kopf immer unbedeckt lassen. Bei Regen suche man bald Obdach. Im wasserdichten Gummi- oder Lodenmantel vermeide man schwere Anstrengungen, es könnte dadurch ein Hitzschlag herbeigeführt werden.

5. Die Ernährung muß sachgemäß sein. Alkohol ist am besten ganz zu vermeiden.

Der Magen darf nicht überfüllt werden. Die Speisen müssen nahrhaft aber leicht verdaulich sein (z. B. Milch, Eier, Griesbrei, mageres Fleisch, Fisch). Zu vieles Trinken besonders an schwülen Tagen, kann schädlich wirken, weil es den Blutdruck zu sehr erhöht. Um das Durstgefühl zu beseitigen, spüle man, so oft man Gelegenheit hat, den Mund gründlich mit kaltem Wasser und gurgle. Meist wird man sich danach mehr erfrischt fühlen, als wenn man ein paar Becher voll hinuntergestürzt hat. Auch das Essen einiger Pfefferminzplätzchen erleichtert oft. Fremdes Wasser ist mit Vorsicht zu genießen, offenes Wasser unter allen Umständen zu vermeiden. Die im Gebirge angelegten Trinkbrunnen enthalten zwar meist gutes Wasser, doch bestehen die Leitungsröhren nicht selten aus Blei. Allerdings sind Bleivergiftungen wohl nur bei längerem Gebrauch zu fürchten.

Hat man bei großer Hitze oder großen Anstrengungen zu viel Körperfeuchtigkeit durch Schwitzen verloren, so muß sie natürlich ersetzt werden. Dies geschieht am besten durch warme Getränke, die schneller verdaut werden als kalte. Eine Tasse Tee oder Kaffee löscht deshalb den Durst viel nachhaltiger als eine eisgekühlte Limonade. Überhaupt sind alle zu kalten Getränke zu vermeiden.

Will man etwas zu Trinken mitnehmen, so ist Tee oder eventuell Milchkaffee zu empfehlen.

6. Es muß für genügende Ruhepausen gesorgt werden.

Dabei ist zu bemerken, daß mehrmalige kurze Pausen besser wirken als eine lange. Es ist nicht immer nötig sich dabei zu setzen, man braucht oft nur die Art der Bewegung zu wechseln. Bei starkem Herzklopfen soll man sofort ein paar Minuten ausruhen. Bei größeren Anstrengungen ist es dagegen zu empfehlen wenigstens einmal sich 10 bis 15 Minuten, wenn möglich, der Länge nach auf den Rücken zu legen.

Bei Beherzigung dieser Maßregel wird sich ein Mensch mit gesunder Lunge und Herz durch den Sport nur kräftigen und gesund halten, auch wenn er sonst schwächlich oder blutarm ist. Wer deshalb Zeit oder Gelegenheit hat, sollte auch in späteren Jahren sich sportlich betätigen. Nur muß der ältere Mensch, der ja Regel 1 nicht mehr nachholen kann, doppelt sorgfältig Regel 2 und 3 befolgen und sich stets

davor hüten, mit Leuten zu wetteifern, deren Muskeln von Jugend auf gut durchgebildet sind.

Ich werde jetzt noch kurz einige der gebräuchlichsten Sportarten besprechen, die heutzutage fast jedem mehr oder weniger zugänglich sind.

Das Turnen wird von der Jugend oft mit Unlust betrieben, weil es Zwang ist. Man weise die Kinder darauf hin, daß das Turnen im späteren Leben oft sehr notwendig ist, und daß ein guter Turner auch andere Sportarten leichter beherrschen wird als ein Nichtturner. Außerdem kann man das Interesse am Turnen dadurch wachhalten, daß man sich beim Spazierengehen u. dgl. verschiedene Übungen vormachen läßt, auch selbst nach Möglichkeit mittut. In späteren Jahren soll man ein- bis zweimal wöchentlich eine Turnstunde mitmachen (Frauen nicht während der monatlichen Regel und der Schwangerschaft).

Das Rudern kräftigt nicht nur die Armmuskeln, sondern ist eine der besten Übungen der Rücken- und Bauchmuskulatur. Nur muß man es auch richtig betreiben, d. h. mit festgestemmten Füßen und leichtem Zurückwerfen des Oberkörpers. Es sollte viel mehr als es bisher geschieht von jungen Mädchen und Frauen geübt werden. Einseitiges Rudern ist nicht so gut, jedenfalls soll man dann das Ruder öfter wechseln.

Das Radfahren ist mit Unrecht etwas in Verruf gekommen. Für Stadtbewohner ist es ein vorzügliches Mittel um schnell und mit mäßiger Anstrengung ins Freie zu kommen. Der frische Luftzug beim Fahren wirkt äußerst wohltätig, das Auge kann in der Ferne umherschweifen und sich im Grünen ausruhen. Für Knie- und Fußgelenke ist es eine gute Übung, deshalb besonders bei Gicht oder andern chronischen nicht entzündlichen Gelenkerkrankungen der Beine zu empfehlen. Die gewöhnlich etwas krumme Haltung wird ausgeglichen durch das Anlegen der Hände auf die Lenkstange, wodurch der Brustkorb gehoben wird. Bei richtigem Sitz und gutem Weg und Wind muß einem z. B. Singen mindestens ebenso leicht, wenn nicht leichter fallen als beim Marschieren. Längeres Fahren bergauf oder gegen starken Wind ist durchaus zu vermeiden. Frauen dürfen nicht zu lange auf holperigem Pflaster fahren.

Das Wandern hat sich selbst bei blutarmen Schulmädchen als ein vortreffliches Erholungsmittel erwiesen. In vielen Fällen hob sich trotz der Anstrengung das Körpergewicht mehr als bei den in Ferienkolonien untergebrachten Kindern. Beim Wandern ist eine richtige Fußpflege und Fußbekleidung sehr wichtig. Auch darf der Rucksack nicht zu eng geschnallt werden, daß er die Atmung erschwert. Es ist vorteilhaft, das Wandern möglichst mit Steigen zu verbinden.

Das Bergsteigen ist ein Sport, der alljährlich vielen Menschen ihre Gesundheit kostet. In der dünnen Höhenluft atmet es sich so leicht, daß selbst der Vorsichtigste seine Kräfte oft überschätzt. Die schöne Aussicht trägt auch dazu bei, das Ermüdungsgefühl zurückzudrängen. So kommen denn durch die ungewohnte Anstrengung schwere Herzerweiterungen zustande und mancher kehrt krank von seiner Erholungsreise zurück. All' das könnte bei einiger Vorsicht vermieden werden. Man muß zunächst mit kleinen Touren anfangen, bis man gut in Übung ist. Stellt sich Herzklopfen ein, muß man stets so lange ruhen bis sich das Herz wieder beruhigt hat. Der Aufstieg muß langsam geschehen. Fühlt man Schwindel und Ohrensausen, so lege man sich sofort flach auf die Erde. Vorsichtiges Bergsteigen ist ein gutes Kräftigungsmittel, doch sollten Blutarme, Schwächliche und stark Nervöse nicht über 3000 Meter Höhe steigen.

Der Wintersport ist einer der gesündesten Sports, schon aus dem Grunde, weil er uns neben der körperlichen Bewegung, Aufenthalt in Luft und (auf den Höhen) Sonne bringt, zu einer Jahreszeit, wo wir sonst an beiden Mangel haben. Darum soll jeder nach Kräften rodeln, Schlittschuh- und Schneeschuhlaufen, besonders die Kinder. Wer es sich leisten kann, der gehe im Januar ins Gebirge, er wird dort in 14 Tagen meist mehr Erholung finden als im Sommer in sechs Wochen. Schwächliche Personen müssen sich aber davor hüten, noch nach Sonnenuntergang im Freien zu sein.

Berufshygiene.

Wenn man ein hohes Alter erreichen will, so muß man den Körper nach Möglichkeit gesund bewahren. Fühlt man das Nahen einer Krankheit, so tue man sofort Schritte dagegen, veraltete, chronische Leiden sind meist schwer zu beseitigen. Am besten ist es aber, den Körper vor jeder Krankheit überhaupt zu schützen; die Mittel dazu gibt uns die Lehre von der Hygiene zur Hand. Über gesundheitsgemäße Wohnung, Nahrung und Kleidung ist bereits anderweitig gesprochen, ich werde mich deshalb darauf beschränken, die Hygiene der verschiedenen Lebenslagen zu berühren.

Berufshygiene: Leider gibt es viele Berufe, die an sich sehr ungesund sind, weil der Arbeiter mit giftigen Metallen oder Gasen umgehen und inmitten staubhaltiger Gegenstände verweilen muß. Wer einen solchen Beruf einmal ergriffen hat, muß mit peinlicher Genauigkeit alle Schutzmaßregeln gebrauchen, die in derartigen Betrieben vorhanden sind. Aus Leichtsinn und Unverstand wird es leider oft

unterlassen, aber wenn das auch scheinbar lange Zeit hindurch nichts schadet, so stellen sich später die bösen Folgen desto sicherer ein. Empfindliche Menschen erkranken aber oft trotz aller Vorsicht schwer, und in vielen Fällen hängt die völlige Genesung davon ab, ob ein Berufswechsel möglich ist. Man soll daher bei der Berufswahl Rücksicht auf die körperliche Beschaffenheit nehmen. Ich werde deshalb noch einige der bekanntesten Frauenberufe näher besprechen.

Bei der Berufswahl ist natürlich noch ausschlaggebend die Vorbildung, sowie Zeit und Geldmittel, die darauf verwendet werden können. Leider findet man auch heute noch in allen Ständen die alte Unsitte, bei der Ausbildung der Mädchen möglichst sparen zu wollen. Während die Knaben selbstverständlich eine jahrelange Studien- oder Lehrzeit durchmachen müssen, nehmen die Mädchen meist nur einen kurzen Kursus und treten dann mit ganz mangelhafter Ausbildung und entsprechend schlechter Bezahlung einen Beruf an. Daher gibt es auch so viel Unzufriedene, denn nur der wird Befriedigung in seinem Beruf finden, der auch etwas darin leistet. Man muß sich nur klar machen, daß heutzutage die Berufsjahre nicht mehr wie früher ein kurzer Übergang zur Ehe sind, sondern daß er meist für das ganze Leben vorzuhalten hat, oft genug auch in der Ehe ausgeübt werden muß. — Auch soll man nur einen Beruf ergreifen, für den man Veranlagung und Interesse hat. Der schwerste Beruf wird durch die rechte Berufsfreudigkeit erleichtert.

Die Plätterin. Gewerbsmäßiges Plätten ist so anstrengend, daß schon von manchen Seiten die Forderung aufgestellt wurde, es sollten dazu nur Männer verwendet werden. Schwere Fuß- und Beinerkrankungen sind die Folgen des vielen Stehens, noch schlimmer wirken die beim Plätten entwickelten Dünste, besonders der Kohlenplätteisen.

Die Kellnerin. Die unregelmäßigen, kurzen Mahlzeiten, das lange Ausbleiben, der Aufenthalt in dunstigen, verräucherten Räumen wirken sehr gesundheitszerrüttend. Das viele Gehen, verbunden mit dem Tragen des schweren Geschirrs ist die Ursache der Plattfüße bei den Kellnerinnen. Kommt dazu noch die Gewöhnung an Alkohol und andere Schädigungen, so sind diese Menschen bald verbraucht.

Die Wäscherin leidet oft an Magenkrankheiten und Kopfbeschwerden, die wohl hauptsächlich durch das Gebücktstehen verursacht werden. Ich habe in einigen Fällen gesehen, daß die Wäscherinnen große Erleichterung verspürten, wenn die Beine der Waschbank soviel verlängert wurden, daß die Frauen bequem stehen konnten, ohne doch die Arme zu sehr heben zu müssen. Jede Waschfrau sollte darauf achten, daß die kleine Änderung überall durchgeführt wird, das Waschen wird dadurch nur erleichtert. Ferner soll man im Winter zum Spülen der Wäsche nie ganz kaltes Wasser nehmen, es bilden sich sonst mit der Zeit Gelenkerkrankungen der Arme und Hände aus. Bei manchen Menschen entstehen Hautausschläge und Schrunden, die zwar leicht heilen, bei jeder längeren Berührung mit Wasser aber wiederkommen. Hier hilft nur Berufswechsel.

Die Verkäuferin. Hierbei kommt es sehr darauf an, welcher Art das Geschäft und die Beschäftigung ist. Muß sich die Verkäuferin nicht allzusehr abhetzen, kann sie öfter sitzen, ist Licht und Luft gut und fehlen Überstunden, so wird die Arbeit gewöhnlich gut vertragen. Anders ist es natürlich, wenn man ständig auf den Beinen ist, ungenügende Mittagspause hat und abends noch lange aufräumen muß. Besonders gesundheitsschädlich ist das häufige Herunterlangen schwerer Gegenstände.

Die Schneiderin und Näherin. Auch hier ist die Art der Beschäftigung ausschlaggebend, ob der Beruf gesundheitsschädlich ist. Wer auf eigene Rechnung und mit fremder Hilfe arbeitet, wird sich körperlich mehr schonen können, sich aber geistig dafür mehr anstrengen müssen. Wer während des Unwohlseins von früh bis spät Maschine nähen muß, wird oft böse Folgen spüren. Jedenfalls ist es kein Beruf für Lungenkranke, dagegen dort als Nebenerwerb geeignet, wo die eigene Häuslichkeit viel Bewegung bringt.

Die Blumenmacherin hat sich vor der Verwendung giftiger Farben zu hüten; trotz aller Verbote sollen in einzelnen Geschäften noch giftige Farben gebraucht werden.

Die Putzmacherin. Dieser Beruf hat den Nachteil aller im Sitzen ausgeübten Berufe. Es muß deshalb in den Freistunden für Bewegung und frische Luft gesorgt werden.

Die Telephonistin hat einen nervenaufreibenden Beruf, der für kränkliche und nervöse Mädchen gänzlich ungeeignet ist. Leute mit gutem Nervensystem können diesen Beruf dagegen ausüben, wenn sie die vielen Freistunden und den jährlichen Urlaub richtig ausnützen. Sehr günstig wirkt auch nach der festen Anstellung wie bei allen Beamtinnen das Gefühl des Versorgtseins.

Die Kontoristin. Unter diesem Beruf will ich die verschiedenen Bureauarbeiten zusammenfassen. Wenn ein Mädchen ihren Eltern für einen andern Beruf zu schwächlich erscheint, so lernt sie gewöhnlich Buchhaltung, Maschinenschreiben oder Stenographie, in der Meinung, dadurch einen leichten, nicht anstrengenden Verdienst zu finden. Zuerst scheint es auch so, da ja die meist im Sitzen ausgeübte Tätigkeit keine körperliche Anstrengung erfordert. In Wirklichkeit ist es aber gerade das gebeugte Sitzen, das die Gesundheit schädigt. Die schon bestehende Blutarmut und Bleichsucht wird immer schwerer und leicht kommt eine Lungentuberkulose dazu. Das Maschinenschreiben macht auf die Dauer nervös. Im Winter ist die Luft meist schlecht und zu heiß, weil wegen der Ausnutzung des Raumes nicht oft genug gelüftet werden kann. Die Arbeit ist um so anstrengender, je mechanischer sie ist. Wo sie selbständige Tätigkeit und Nachdenken erfordert, wirkt sie nicht so ungünstig. Natürlich gibt es auch hier einzelne wirklich leichte Stellungen.

Die Hausangestellte. Die gute Ernährung, verbunden mit körperlicher Bewegung sind nicht zu unterschätzende Vorteile bei diesen Stellungen. Selbst einen schwereren Dienst ertragen schwächliche Mädchen oft erstaunlich gut, wenn ihnen nur der nötige Schlaf gegönnt wird. Ungesund wirkt dagegen beständiger Aufenthalt

am Kochherd durch das Einatmen der Verbrennungsgase.

Die Kindergärtnerin kann sich viel in frischer Luft aufhalten; zu diesem Berufe eignen sich daher auch schwächliche Mädchen, sofern sie die nötige Geduld und Liebe zu Kindern haben. Sehr elend aussehende oder gar lungenkranke Mädchen dürfen natürlich nicht Kindergärtnerin werden, schon weil ihr Aussehen bei den Arbeitgebern Ansteckungsfurcht hervorrufen würde.

Die Krankenpflege ist ein Beruf, der in jeder Beziehung große Ansprüche an den Menschen stellt und leider selten eine entsprechende Entlohnung findet. Dagegen bietet er den dazu veranlagten Frauen viel innere Befriedigung. Sittliche Festigkeit, Selbstbeherrschung, Taktgefühl, gute Beobachtungsgabe Geschicklichkeit, und eine leichte Hand sind dazu erforderlich. Trotz der schweren Anstrengungen wird der Beruf indessen oft auch von schwächlichen Personen dauernd sehr gut vertragen. Ihre Organe müssen natürlich gesund sein. Auch ist es zweckmäßig, daß blutarme und nicht an Arbeit gewöhnte Mädchen ihre Lehrzeit in einem kleineren Krankenhause durchmachen, wo anfangs mehr Schonung und Rücksicht auf den einzelnen geübt werden kann. Da aber eine gewissenhafte Krankenpflege an sich schon alle Kräfte eines Menschen in Anspruch nimmt, so sollte jedes Mädchen, das nicht sehr kräftig ist, grundsätzlich jeden Orden vermeiden, der noch andere Pflichten auferlegt, sei es welcher Art sie wollen.

Die wissenschaftlichen Berufe wirken oft dann ungünstig, wenn man mit erschütterter Gesundheit, die durch die Vorbereitungszeit und die Examensarbeit bedingt wurde, an sie herantritt. Statt von der Schule direkt auf das Seminar oder die Universität zu gehen, sollte jedes junge Mädchen erst einmal Körper und Geist sich erholen lassen, indem es sich etwa ein Jahr lang gründlich im Haushalt beschäftigt, Blutarme und Bleichsüchtige gehen am besten aufs Land. Die scheinbar verlorene Zeit wird später reichliche Zinsen tragen, das Vergessene von dem ausgeruhten Geist schnell nachgeholt werden. Später darf auch nicht außer acht gelassen werden, daß nur im gesunden Körper der Geist gesund bleiben kann. Schwächliche dürfen nie bis spät in die Nacht hinein arbeiten, Examensehrgeiz und Angst darf für sie überhaupt nicht vorhanden sein. Wer da glaubt, ein Examen nur machen zu können, wenn er Nacht für Nacht sich künstlich durch den Genuß von starkem Kaffee zum Arbeiten wachhält, der lasse lieber die Hände davon. Ein geistig befähigter Mensch wird aber bei gesundheitsgemäßem Leben, auch wenn er nicht sehr kräftig ist, die Arbeit gewöhnlich ohne Schaden bewältigen.

Der Beruf der *Lehrerin* ist zwar an sich anstrengend, bietet aber durch die häufigen Ferien immer wieder genügend Erholung. Nur muß man es verstehen sich Autorität zu verschaffen, Menschen, die das nicht können, kommen durch die beständige Aufregung schließlich ganz herunter.

Zum Beruf der *Ärztin* gehört nicht soviel Körperkraft, wie man gewöhnlich denkt, sie kann durch Übung ersetzt werden, dagegen sind Ausdauer, Geistesgegenwart, Ruhe und ein klarer Blick notwendig, besonders aber die Fähigkeit, zu jeder Zeit und Stunde alle körperlichen und geistigen Kräfte sammeln zu können. Der Beruf wird besonders anstrengend durch die meist schnell zu leistende Gedankenarbeit und das Gefühl der Verantwortlichkeit und reibt schließlich auf durch den Mangel an Schonung und Erholung. Ärzte leben durchschnittlich 10 Jahre weniger als andere Menschen derselben Lebenshaltung.

Nun gibt es noch eine Anzahl Frauenberufe, die entweder ein längeres Universitätsstudium oder einen kürzeren Laboratoriumskurs erfordern. Mit wenig Ausnahmen führen sie aber alle zu Privatstellungen und sind in ihren Anforderungen an die Gesundheit deshalb sehr verschieden. Ich möchte nur noch erwähnen, daß beständig in Röntgenlaboratorien arbeitende Damen oft nach längerer oder kürzerer Zeit den Beruf aufgeben müssen, da die Arbeit sehr angreifend ist.

Im allgemeinen mache man es sich zur Regel, daß schwächliche, blutarme und bleichsüchtige junge Mädchen mit schmalem Brustkorb und schlechter Atmung nie einen Beruf ergreifen dürfen, der ausschließlich im Sitzen oder bei schlechter staubiger Luft ausgeübt wird. Schwere Fälle von Blutarmut und Bleichsucht müssen, soweit möglich vorher zur Heilung gebracht werden. Leichteren Fällen lasse man aber nicht allzuviel Schonung angedeihen, denn das Nichtstun wirkt für den nicht geradezu kranken Menschen im Laufe der Zeit oft schädlicher als die schwerste Arbeit. Die Berufe, die mit Bewegung oder noch besser mit Aufenthalt in freier Luft verbunden sind, festigen meist die Gesundheit. Natürlich dürfen sie keine dauernde Überanstrengungen fordern, auch darf die volle Arbeitslast nie plötzlich und unvermittelt dem bisher Ungeübten auferlegt werden.

Krankenpflege im Hause.

Die Pflege eines schwer Kranken durch Familienmitglieder begegnet trotz aller Opferwilligkeit oft fast unüberwindlichen Hindernissen, weil die pflegende Person gewisse einfache Handgriffe, die zur Erleichterung des Kranken notwendig sind, nicht kennt. Durch das ungewohnte Liegen stellen sich beim Kranken anfangs gewöhnlich starke Rückenschmerzen ein; dagegen hilft gut eine leichte Massage des Rückens, die man zweckmäßig mit einer Abreibung

von Franzbranntwein oder Weinspiritus verbinden kann. Am besten läßt man den Kranken dazu auf dem Bauche liegen, legt beide angefeuchtete Hände dicht neben der Wirbelsäule flach auf den Rücken des Kranken und streicht mit leichtem Druck in der Richtung der Rippen nach vorn. In der Halsgegend anfangend, geht man immer etwas tiefer, bis man bei den Hüften aufhört. Schmerzt das Rückgrat sehr, so fährt man mit beiden Daumen dicht an der Wirbelsäule mehrmals von oben nach unten. Außerdem reibt man noch die vom Halse nach der Schulter zu verlaufenden Muskeln ein. Hat man keinen Spiritus, so kann man auch Salbe oder Talkum nehmen.

Bei längerem Krankenlager ist die Reinigung des Patienten ein wichtiger, aber manchmal schwieriger Punkt. Starke Schweißabsonderung erfordert um so größere Sauberkeit.

Der Mund soll nach jeder Mahlzeit gespült werden (ein Teelöffel essigsaure Tonerde auf ein Glas Wasser), ist der Kranke dazu imstande, so müssen natürlich auch die Zähne morgens und abends geputzt werden. Gesicht und Hände sind täglich zu reinigen, vom übrigen Körper wäscht man zweckmäßig jeden Tag den vierten Teil mit warmem Wasser, Seife und einem weichen Schwamm. Am ersten Tag werden Arme und Brust bis zu den Hüften gewaschen, am zweiten Tage Beine und Füße, dritten und vierten Tage nimmt man die Rückseite in derselben Einteilung vor. Dabei muß natürlich darauf geachtet werden, daß der übrige Körper während des Waschens gut zugedeckt ist. Kann man mit Wasser und Seife nicht umgehen, ohne das Bett zu durchnässen, so darf man zum Waschen mit Weinspiritus oder Benzin befeuchtete Watte nehmen.

Ist der Kranke sehr schmutzig, was bei Leuten, die bei der Arbeit verunglücken, nicht selten ist, so ist für die erste Reinigung Benzin notwendig. Kann oder darf der Kranke nicht bewegt werden, so muß man sich bei der Körperreinigung natürlich an die jeweiligen ärztlichen Anordnungen halten. Da beim Innehalten obiger Regeln eine Erkältung so gut wie ausgeschlossen ist, kann man auch ruhig hoch fiebernde Kranke auf diese Weise reinigen. Ist der Kranke ganz hilflos, so muß der Pfleger auch die Reinigung der Geschlechtsteile übernehmen. Bei männlichen Individuen ist die Vorhaut zurückzuziehen und die Eichel zu reinigen. Von dieser Pflicht darf man sich durch falsche Prüderie keinesfalls abhalten lassen. Wer sich dem Schwerkranken gegenüber nicht so weit bezwingen kann, in ihm nur den Kranken und Hilfsbedürftigen ohne Rücksicht auf das Geschlecht zu sehen, der sollte die Pflege lieber andern Personen überlassen.

Bei Frauen macht das Ordnen des Haares oft große Schwierigkeiten. Diese werden vermieden, wenn man gleich zu Anfang des Krankenlagers das Haar ordnet und dann täglich kämmt. Am besten teilt man es in zwei Zöpfe, so kann man stets eine Seite kämmen, während der Kopf auf der andern liegt.

Am meisten zu fürchten ist das Wundliegen der Kranken, das man auf jeden Fall zu verhindern suchen soll. Sind einmal Wunden da, so sind sie sehr schwer zur Heilung zu bringen und machen große Schmerzen. Bei einem schweren und hilflosen Menschen genügen schon 2—3 Tage, um die Haut wund zu drücken, deshalb muß man vom ersten Tage an Maßregeln dagegen ergreifen. Zunächst muß das Lager des Kranken glatt, ohne Beulen und nicht zu hoch sein (am besten sind Roßhaar- oder Wollmatratzen, auf Federbetten wird man am schnellsten wund), die Bettücher dürfen keine Falten haben, besonders dürfen sie nie feucht sein. Läßt der Kranke unter sich, so lagert man ihn auf ein Spreukissen. Nach jedem Stuhlgang ist eine gründliche Reinigung vorzunehmen. Mindestens zweimal täglich wäscht man Gesäß und Kreuz des Kranken sorgsam mit Weinspiritus ab, besonders die Stellen, wo schon Schmerzen bestehen oder wo die Haut gerötet ist. Auch die beliebten Einreibungen mit Zitronensaft kann man anwenden. Ist eine Wunde vorhanden, so muß sie und ihre Umgebung doppelt sauber gehalten werden. Man legt dann einen fingerdick mit Borvaseline oder Zinkpaste (wird mit Öl oder Benzin abgerieben) bestrichenen Lappen darauf. Ist die Wunde tief und eitrig belegt, so nimmt man ein mit Kampferwein getränktes Gazeläppchen dazu.

Bei großen Schmerzen muß der Kranke auf ein Wasser- oder Luftkissen gelagert werden. Das Wasserkissen wird meist am angenehmsten empfunden, ist aber teuer. Beide Kissen dürfen nicht zu stark gefüllt, aber auch nicht so schlapp sein, daß man sie mit der Hand völlig zusammendrücken kann. Luftkissen müssen täglich aufgeblasen werden. Bei Luftringen muß darauf geachtet wer-

den, daß sie passen, d. h. die schmerzende Stelle muß auch wirklich hohl liegen.

Auch die Fersen liegen sich leicht durch. Sowie sie zu schmerzen anfangen, muß man sie auf einen aus Watte und Binden geflochtenen dicken Ring legen, in dessen Höhlung sie so liegen, daß sie das Lager nicht berühren.

Die Leibwäsche des Kranken muß oft gewechselt werden, jedenfalls stets, sobald sie durchgeschwitzt ist. Im Winter soll aber die frische Wäsche vorgewärmt werden. Hat man keine Ofenröhre, so tut eine Wärmflasche den gleichen Dienst.

Die Fieber-, auch Maximalthermometer sind bekanntlich so eingerichtet, daß der Quecksilberfaden, nachdem er eine gewisse Höhe erreicht hat, abreißt, sobald das Thermometer wieder in kühlere Temperatur kommt. Das obere abgebrochene Ende bleibt immer auf dem Punkt frei in der Röhre schweben, den es beim Verbringen in höhere Temperatur erreicht hatte, während der untere Teil der kühleren Temperatur entsprechend sich zusammenzieht. Das obere Ende bringt man zum Fallen, indem man das Thermometer kräftig durch die Luft schwingt, bis das Quecksilber wieder zusammengeflossen ist.

Kinder werden im After gemessen. Man bestreicht die Spitze des Thermometers mit Öl, zieht die Gesäßbacken auseinander, bis der After gut sichtbar ist, und läßt das Thermometer unter drehender Bewegung sanft hineingleiten. Das Quecksilber muß vollständig im Darm verschwunden sein. Dann hält man mit einer Hand das Kind, mit der andern das Thermometer, damit es nicht abbricht. Nach fünf Minuten ist die Messung beendet. Jeder Kranke muß mindestens zweimal täglich gemessen werden, und zwar um 8 Uhr früh und um 5 Uhr nachmittags.

(Erschöpfte Kranke, die endlich eingeschlafen sind, weckt man besser nicht auf, sondern wartet mit dem Messen sowohl, als mit der Verabreichung von Medizin und Mahlzeit, bis sie von selbst erwachen, wenn der Arzt es nicht ausdrücklich anders verordnet hat.)

Schwerkranke Personen müssen zum Verrichten der Notdurft auf einen flachen Unterschieber gelegt werden. Können sie sich nicht selbst erheben, so faßt die Pflegerin mit einer Hand unter das Kreuz, da wo die Wirbelsäule dicht oberhalb des Gesäßes etwas vorspringt, und hebt den Kranken kräftig in die Höhe, während sie schnell das Gefäß unterschiebt. Auch beim Fortnehmen des Schiebers muß der Kranke wieder angehoben werden, weil sonst leicht die Haut verletzt wird. Bei Männern empfiehlt sich ein Urinierglas. Soll ein Umschlag gemacht oder das Bettuch untergelegt werden, so rollt man das Tuch vorher zur Hälfte der Länge nach auf in eine dünne runde Rolle. Dann legt man den Kranken so weit wie möglich auf die Seite und schiebt die Rolle bis dicht an den Körper hinan, während man das lose Ende glatt auf dem Bette ausbreitet. Nun legt man den Kranken so weit auf die andre Seite, daß die Rolle frei wird, die man nur noch aufzurollen und glatt zu ziehen braucht. Kann der Kranke nicht bewegt werden, so muß ihn eine zweite Person im Kreuz hochheben, während man schnell das Tuch so weit unterschiebt, daß die Rolle auf der andern Seite sichtbar wird. Dann wird das Tuch von beiden Seiten glatt gezogen. Bei einem nassen Wickel rollt man am besten das nasse Tuch mit dem trockenen Schutztuch zusammen auf, man hat dann nur noch nötig die Tücher von beiden Seiten um den Körper zu schlagen und mit großen Sicherheitsnadeln festzustecken.

Einmal täglich muß der Kranke ganz umgebettet werden. Man stellt dazu ein anderes Lager dicht an das Krankenbett und legt den Kranken dort hinein.*) Ebenso macht man es auch, wenn bei hohem Fieber kalte Umschläge des ganzen Körpers vom Arzt verordnet werden. Man breitet zunächst auf das leere Lager ein wollenes Tuch, darüber ein nasses Laken, legt den nackten Kranken darauf und wickelt ihn ein. Nach 10 Minuten legt man ihn auf das ebenso vorbereitete andere Lager und so fort.

Das Krankenzimmer muß luftig und geräumig sein und wenigstens etwas Sonne bekommen. Alle überflüssigen Möbel, besonders Polstersachen, sind daraus zu entfernen. Der Fußboden muß täglich feucht aufgewischt werden. Je nach dem Charakter der Krankheit muß die Zimmertemperatur 12—18° C sein. Das Krankenbett soll freistehen, so daß die pflegende Person von beiden Seiten herantreten kann. Mindestens zweimal täglich muß gründlich gelüftet werden, indem man die Fenster weit öffnet. Der Kranke kann solange in ein andres Zimmer gebracht oder auch nur gut zugedeckt werden. Die Furcht vor Erkältungen ist ganz überflüssig. Die Betten sollen nicht schwer sein, damit es dem Kranken nicht zu heiß wird.

*) Über das richtige Aufheben und Tragen der Kranken siehe bei Unfällen mit Bild.

Beim Trinken hebt man den Kopf des Kranken etwas an, das Glas darf dabei aber nur zu einem Drittel gefüllt werden; eine Schnabeltasse ist beim Trinken vorzuziehen.

Bei der Ernährung des Kranken muß man sich genau nach den ärztlichen Vorschriften richten, da ein Diätfehler manchmal recht schwere Folgen haben kann. Im Zweifelsfalle gebe man nur Milch, bis man sachverständigen Rat eingeholt hat.

Sind die Füße kalt, so kommt eine Wärmflasche ins Bett. (Man kann statt einer Wärmflasche jeden irdenen Krug (Steinkrug) nehmen, der einen festsitzenden Stöpsel hat, im Notfall tut auch ein in der Bratröhre erhitzter Backstein gute Dienste.)

Die Flasche muß stets in ein Tuch eingeschlagen werden. Außerdem muß man sich bei kleinen Kindern und bewußtlosen Personen noch öfter davon überzeugen, daß sie nicht zu heiß ist. Verbrennungen der Fußsohlen kommen gar nicht so selten vor. Will man heiße Umschläge machen, so kann man dazu Grütze oder gekochte und zerdrückte Kartoffeln nehmen, die im Tiegel immer wieder heiß gemacht werden können. Wer es sich leisten kann, kaufe einen Thermophor, der ungefähr drei Stunden lang warm bleibt; er wird in ein dünnes Tuch eingeschlagen und verbrennt die Haut nicht.

Eine Eisblase (Eisbeutel) darf nie auf der bloßen Haut liegen, sondern muß ebenfalls eingewickelt werden. Herzkranke können den Druck der schweren Blase oft nicht aushalten. Man befestigt dann einen Haken an der Wand oder Decke, der die Blase an einer Schnur so trägt, daß sie den Körper nur leicht berührt.

Bei Fußkrankheiten ist oft der Druck der Decke auf die Zehen sehr lästig. Man kauft dann entweder eine Reifenbahre, d. i. ein Drahtgestell, oder man zieht eine Schnur schräg über das Fußende des Bettes, auf der die Decke so liegt, daß sie den kranken Fuß nicht berührt. Will der Kranke den Fuß aus dem Bette vorstrecken, so schützt man ihn durch Watte.

Mancher Kranke ist sehr unruhig und will im Fieberwahn durchaus das Bett verlassen. Oft ist es einer Person unmöglich, ihn zu halten. Kann man nicht genügend Unterstützung bekommen, so muß man die Füße des Kranken mit Mullbinden oder Handtüchern ans Bett fesseln, muß aber öfter nachsehen, daß die Binden nicht zu fest angezogen sind. Man erkennt das aus dem Kaltwerden der Füße unterhalb der Binde. Keinesfalls darf man solche Kranke aus dem Bett lassen, da sie sich leicht aus dem Fenster stürzen oder sonst Schaden tun können.

Besuche sind von einem Schwerkranken möglichst fernzuhalten, jedenfalls darf er durch Besuche nicht zum Sprechen angeregt werden. Alle unnützen Geräusche müssen im Krankenzimmer vermieden werden, die Türen werden langsam geöffnet und leise geschlossen, die Pflegerin trägt am besten Schuhe mit Filzsohlen. Das Zimmer am Tage zu verdunkeln, ist nicht ratsam, doch kann man das Bett vom Fenster abgewendet aufstellen.

Bei einer langen schweren Krankheit muß die Pflegerin auch auf sich selber acht geben. Zunächst soll sie, wenn irgend angängig, täglich eine Stunde in frischer Luft spazieren gehen. Dann soll sie nahrhafte, aber leicht verdauliche Kost in regelmäßigen Abständen zu sich nehmen und für guten Stuhlgang sorgen. Läßt sie sich in der Nacht ablösen, so schläft sie am besten möglichst entfernt von dem Kranken. Große Sorgfalt muß auf die Pflege der Hände verwendet werden. Schwere Arbeit darf während einer Krankenpflege nicht geleistet werden.*) Reinlichkeit ist auch für die Pflegerin erstes Erfordernis. Wasser, Seife und Bürste, sowie evtl. eine Schüssel mit Alkohol muß stets im Krankenzimmer bereit stehen. Bei Wundkranken muß die Pflegerin vor jeder Berührung des Verbandes die Hände gründlich mit einer gut schäumenden Seifenlösung abbürsten und die Nägel reinigen. Bei ansteckenden Krankheiten muß sie besonders darauf achten, sich nach *jeder* Berührung des Kranken oder seiner Ausscheidungen gründlich zu waschen, besonders aber vor ihrer eigenen Mahlzeit. Außerdem muß sie stets eine große waschbare Schürze mit Ärmeln tragen, die beim Verlassen des Krankenzimmers in demselben zurückbleibt.

Die Pflegerin muß auch die Ausscheidungen des Kranken gut beobachten und den Arzt benachrichtigen, wenn ihr Veränderungen darin auffallen z. B. wenn der Stuhl angehalten ist oder die Urinmenge abnimmt.

Nähert sich dem Kranken der Tod, so schwindet gewöhnlich das Bewußtsein, die Füße werden kalt, die Lippen trocken, die Atmung röchelnd. Man benetzt jetzt öfter seine Lippen mit Wasser, der Kopf wird auf die Seite gedreht und der Speichel von Zeit zu Zeit aus dem Mundinnern ausgewischt. Die Füße werden nach Möglichkeit erwärmt. Im Zimmer muß die größte Ruhe herrschen und der scheinbar Bewußtlose muß bis zum letzten Augenblick so behandelt werden, als ob er bei vollem Bewußtsein sei. Keinesfalls darf man einen Sterbenden allein lassen.

Ist der Tod eingetreten, so schließt man die Augen mit sanftem Druck, gibt den Händen die Lage, die man für später wünscht und achtet darauf, daß der Mund nicht aufsteht.

Spätestens bei Eintreten der Totenstarre muß die Leiche in einen kühlen Raum gebracht werden.

Zeichen des Todes: Noch immer findet man bei vielen Leuten große Angst vor dem Lebendigbegrabenwerden. Vielleicht ist es früher zur Zeit großer Seuchen oder im Kriege, wenn die Menschen noch warm begraben wurden, hin und wieder vorgekommen. Bei den jetzigen Vorsichtsmaßregeln ist es aber ganz ausgeschlossen. Alle Nachrichten, die gewöhnlich in den Hundstagen darüber in den Zeitungen stehen, haben sich bei näherer Nachforschung als Humbug ergeben. Sichere Zeichen des Todes sind: die milchige Trübung der Augen, so daß sich in der Pupille nichts mehr spiegelt, die Totenstarre, die Totenflecke. Mißtrauische Menschen können mit einem scharfen Federmesser einen Schnitt durch die Haut machen. Bei einer Leiche blutet die Wunde nicht, ihre Ränder klaffen etwas auseinander.

*) Um weiche Hände zu erhalten, verreibe die Pflegerin mehrmals täglich auf den noch *nassen* Händen ein wenig Glyzerin, dann werden die Hände sofort getrocknet, *ohne sie nochmals abzuspülen*.

Das Wasser in der Gesundheitspflege.

Das warme Bad soll 40° C nicht überschreiten. Längeres Verbleiben im warmen Wasser macht schlaff und müde, wenn man sich nicht, ähnlich wie im kalten Wasser, energisch Bewegung macht. Das Bad soll stets mit dem Abseifen des ganzen Körpers verbunden werden und kann ohne Schaden täglich genommen werden, wenn es die Dauer von 10 Minuten nicht überschreitet. Nach dem Bade nimmt man eine kalte Dusche oder reibt sich mit einem in kühles Wasser getauchten Tuche ab, dann ruht man 10—15 Minuten. Das warme Bad darf nie mit vollem Magen genommen werden. Schwangere sollen das Bad nicht wärmer als 35° C gebrauchen. Mindestens einmal in der Woche sollte jeder ein warmes Bad nehmen.

Badezusatz: Fichtennadelextrakt wirkt besonders bei nervösen Menschen anregend und wohltuend.

Badesalz und *Mutterlauge* üben einen sehr starken Hautreiz aus und dürfen nicht zu oft hintereinander angewandt werden. Auf ein Kinderbad nimmt man zwei gute Hände voll Salz, für einen Erwachsenen 2—6 Pfund. Man muß darauf achten, daß das Salz vollständig gelöst ist, da es sonst einen schmerzhaften Ausschlag hervorrufen kann.

Kohlensäure-Bäder werden besonders bei Herzkranken verordnet, das Wasser muß dabei möglichst kühl sein, der Kranke muß ganz *ruhig liegen*, Dauer 10—20 Minuten.

Das Schwitzbad, das Dampfbad, das elektrische Bad, das Moorbad sind so anstrengend, daß man sie nur auf ärztlichen Rat nehmen soll, wenn man sich nicht Herzerkrankungen zuziehen will.

Das Halbbad mit kühlen Übergießungen sollte viel öfter angewendet werden. Es ist ein vorzügliches Mittel gegen Nervosität, auch für zarte Kinder sehr geeignet. Jedes Wäschefaß kann dazu benützt werden: der Badende sitzt bis zu den Hüften im Wasser, eine zweite Person gießt aus dem Waschfaß mit einem kleinen Gefäß fortwährend Wasser über Brust und Rücken, dazwischen kräftiges Abreiben oder Bürsten des ganzen Körpers, zum Schluß Übergießungen mit 4° kälterem Wasser. Dauer 5—8 Minuten. Man kann das Wasser nach und nach immer kälter nehmen, evtl. bis 20° C.

Die Dusche in jeder Form ist dem Körper sehr zuträglich; sehr gut wirkt die schottische Dusche (abwechselnd heiß und kalt).

Das Sitzbad wird warm oder kalt genommen. *Das warme Sitzbad* wird bei vielen Frauenkrankheiten angewandt, Dauer zirka 20 Minuten. Um Erkältungen zu vermeiden, schützt man die Füße durch warme Schuhe und hüllt den Unterkörper in eine Decke. Neben die Wanne setzt man ein Gefäß mit heißem Wasser, aus dem man von Zeit zu Zeit nachgießt, wenn das Bad sich abkühlen sollte. *Das kalte Sitzbad* ist stets im warmen Zimmer zu nehmen und darf nur 2—3 Minuten dauern. Es ist ein vorzügliches Mittel gegen Schlaflosigkeit und Wallungen nach dem Kopf und wird darum am besten abends genommen. Auch bei Unregelmäßigkeiten der monatlichen Periode und des Stuhlganges erweist es sich als gut. Hat man keine Sitzbadewanne, so kann man auch eine große Waschschüssel dazu nehmen. Man drückt dann einen mit Wasser gefüllten Schwamm über den Leib aus. Am Schluß kann man zweckmäßig Kniegüsse anfügen, indem man die Füße in das Wasser stellt und den Schwamm schnell mehrmals über beide Knie ausdrückt. Vor dem kalten Sitzbad muß man Hals, Stirn und Schläfen kalt abreiben oder noch besser eine kalte Kompresse auf den Nacken legen.

Die feuchte Packung: ein wollenes Tuch wird auf ein Bett ausgebreitet, darüber ein mit abgestandenem Wasser befeuchtetes, gut ausgewundenes Laken. Der Kranke legt sich auf das Laken, hält die Arme an den Leib, und nun wird Laken und Decke so um ihn geschlagen, daß das wollene Tuch das nasse nicht nur völlig deckt, sondern an den Rändern noch etwas übersteht. Das Fußende wird nach oben umgeschlagen, Kopf und Hals bleiben frei. Läßt man noch die Arme außerhalb der Packung, so heißt sie Stammpackung. Die Packung bleibt ein bis zwei Stunden liegen, nach ihrer Wegnahme erfolgt eine kühle Abwaschung des ganzen Körpers. Die Vollpackung ist ein wirksames Be-

ruhigungsmittel und kann z. B. bei Tobsuchtsanfällen angewendet werden, bis der Arzt kommt. Natürlich muß der Kranke anfangs daran gehindert werden, sich auszuwickeln.

Der Umschlag wird mit einem starken Handtuch oder einer dicken Schicht Watte gemacht. Das wollene Tuch muß das feuchte gleichfalls überragen, bei kleinen Umschlägen kann man auch trockene Watte darüber wickeln. Das Wasser darf nicht warm sein, denn gerade durch die Erwärmung am Körper wird eine kräftige Wirkung geübt. Einen wasserdichten Stoff darüber zu legen, ist nicht ratsam, weil dadurch oft die Haut leidet. Der feuchte Umschlag wirkt schmerzlindernd bei tiefen und oberflächlichen Entzündungen. Man kann ihn bei Halsentzündung als Halsumschlag, bei Husten und Brustschmerz nachts als Brustumschlag machen, bei Lungenspitzenerkrankung kann man den Umschlag schärpenartig über die Schultern und dann erst rund um die Brust legen. Bei Gelenkschmerzen lindern feuchte Umschläge sehr; tiefliegende Abszesse werden durch sie schneller zur Reife gebracht und schmerzen weniger (Kopfumschlag bei Gesichtsschwellungen und Mittelohreiterungen, Fingerumschlag bei entzündeten Fingern und dergl.). Wo es sich um oberflächliche oder tiefe Entzündungen handelt, ist es besser, dem Wasser etwas essigsaure Tonerde zuzusetzen (1—2 Eßlöffel auf 1/2 l).

Der heiße Umschlag dient teils zur Schmerzstillung bei Koliken, teils zur Reifung und Verflüssigung von Abszessen. Gegen Leib- und Magenschmerzen benutzt man am besten für diesen Zweck hergestellte gewölbte dünne Wärmflaschen. Sonst Grütze oder zerdrückte Kartoffeln, die die Wärme länger halten als Wasser.

Das kalte Baden wird, wenn es vorsichtig betrieben wird, auch von Bleichsüchtigen und Nervösen gewöhnlich gut vertragen. Man soll zuerst nur an warmen Tagen baden, etwa dreimal wöchentlich, 2—5 Minuten im Wasser bleiben, dabei sich möglichst ausgiebig bewegen, nicht erhitzt ins Wasser gehen, aber auch nicht so lange zögern, daß man sich schon vorher erkältet. Brust, Stirn und Nacken sollen vorher angefeuchtet werden. Natürlich darf man auch nicht direkt nach einer Mahlzeit baden. Nach dem Bade geht man mindestens eine halbe Stunde lang spazieren, schwächliche Personen legen sich dann am besten auf 1—2 Stunden ins Bett, aber **ohne Kleider**.

Das Baden in offenen Seen oder Flüssen, besonders bei schöner Umgebung, wirkt viel wohltuender, als das in einer geschlossenen Badeanstalt.

Durch **das Schwimmen** wird die gute Wirkung des Bades noch erheblich gesteigert, auch das Atmen vertieft. Wer Gelegenheit hat, lerne deshalb auch noch in späterem Alter schwimmen. Nur muß man anfangs dabei sehr vorsichtig sein, weil durch Aufgeregtheit und falsches Atmen das Herz sehr angestrengt wird. Jeder einigermaßen energische Mensch kann übrigens schwimmen ganz gut allein lernen (anfangs mit Hilfe von Korkgürtel oder Schweinsblase), wenn er sich die Bewegungen hat zeigen lassen. Ein gesunder Schwimmer kann ohne Schaden täglich 20 Minuten schwimmen, auch bis tief in den Herbst hinein, in Wasser, das kühler ist als 15° C, etwas kürzer.

Wo Gelegenheit ist, empfiehlt es sich auch im Winter das Schwimmbassin zu benutzen. Man fühlt sich danach zwar nicht so erfrischt wie nach dem Baden im Freien, einmal wegen des dort herrschenden Lärms, dann auch weil das Wasser verhältnismäßig warm ist. Es ist aber ein gutes Mittel zur Hautpflege, fördert die Verdauung und schützt vor Erkältung.

Das Seebad. Der Aufenthalt an der See bekommt Kindern meist vorzüglich, Erwachsene fühlen sich aber oft noch Wochen nachher sehr matt und nervös. Gewöhnlich ist falsche Anwendung der Bäder daran schuld. Ehe man zum ersten Male badet, muß man sich an die Luft gewöhnt haben. Blutarme und nervöse Personen werden sich am besten vom Badearzt genaue Maßregeln holen, wie überhaupt jeder, der nicht nur zum Vergnügen, sondern zur Erholung an die See geht.

Sonne, Luft und Wasser sind nicht unsere alleinigen Helfershelfer bei der Sorge um Erhaltung unserer Gesundheit, auch die **Erde**

bietet uns in ihren Pflanzen, Salzen und Metallen Schutzmittel gegen viele Krankheiten.

Merkwürdigerweise wollen gerade die Leute, die für das sog. Naturheilverfahren sind, von den wichtigsten Hilfsmitteln, die uns die Natur bietet, nichts wissen, aus Furcht vor Vergiftungen.

Es gibt aber nur wenig Dinge, die an sich giftig sind, die meisten werden es erst durch falsche Anwendung, bekanntlich tötet ja eine übermäßig starke Tasse Kaffee ebenso sicher wie eine zu große Dosis Arsenik. Oder eine Pflanze, die für den gesunden Menschen giftig ist, weil sie z. B. die Herztätigkeit zu sehr verlangsamt, rettet den vom sichern Tode, dessen Herz durch eine Krankheit zu so übermäßig schnellem Schlagen gebracht wird, daß ohne schleunige Hilfe bald Lähmung eintreten müßte. Natürlich ist dabei eine genaue Kenntnis des Körpers, der Krankheiten und der Heilmittel erforderlich. Das muß aber bei scheinbar harmlosen Mitteln auch der Fall sein, und es ist nicht zu viel behauptet, daß durch unfachgemäße Anwendung der Wasserheilmethode weit mehr Menschen Gesundheit und Leben eingebüßt haben als durch stark wirkende Arzneien.

Eine Form der Arzneivergiftung kann man allerdings öfter beobachten, die von unglaublichem Leichtsinn und Gedankenlosigkeit der Kranken zeugt, wenn nämlich ein Kranker durch eine Medizin Linderung schwerer Leiden gefunden hat und die Arznei gegen den Willen und ohne Wissen des Arztes oft monatelang weiternimmt, aus Furcht, die Krankheit könnte sonst zurückkehren. Solche Leute bedenken nicht, wie sehr sie sich durch diese Übertreibung schaden können.

Eine andere Unsitte, die ebenfalls viele Opfer fordert, ist die, sich auf den Rat eines Bekannten oder gar nach einer Zeitungsannonce irgendein Mittel selbst zu besorgen. Besonders gefährlich sind die Geheimmittel, und unter diesen kann gar nicht genug vor den aus dem Ausland bezogenen gewarnt werden, da der Vertrieb vom Ausland aus meist nur erfolgt, um den Verkäufer vor Strafe und evtl. Entschädigungszwang zu schützen. Manche Geheimmittel sind zwar harmlos (bestehen z. B. aus Wasser und Honig), kosten aber fast das Hundertfache ihres wirklichen Wertes, andere enthalten schwere Gifte. So behandelte ich einst eine Frau, die gegen geringfügige Beschwerden ein aus England stammendes Pulver zum Preise von M 20.— eingenommen hatte. Die unmittelbare Folge war eine so schwere Herz- und Nierenentzündung, daß die Kranke nach kurzer Zeit starb. Eine andere Frau hatte sich aus der Apotheke ein Bandwurmmittel geholt. Der Bandwurm ging zwar nicht ab, dafür setzte aber nach einigen Stunden eine äußerst schmerzhafte Gallenblasenentzündung ein, die die Kranke für lange Zeit arbeitsunfähig machte.

Man mache es sich überhaupt zur Regel, nichts einzunehmen, was fortwährend durch Inserate angekündigt wird, weil darunter sehr viel Minderwertiges ist. Die großen Fabriken, die unsere besten Präparate anfertigen, preisen sie dem Publikum überhaupt nicht an, weil sie genau wissen, daß auch ein gutes Mittel schaden kann, wenn es falsch angewendet wird. Besonders vermeide man Mittel, die angeblich alle Krankheiten heilen sollen, solche Mittel gibt es nicht.

Was anderes ist es um die sogenannten Hausmittel. Von ihnen wirken viele wohltätig. Ich werde später noch darauf zurückkommen.

Geschlechtsleben und Mutterschaft.

Sexuelle Hygiene.

In den Beziehungen zwischen Mann und Frau liegt der eigentliche Höhepunkt des menschlichen Lebens, denn nur durch sie kann zur Erhaltung und Verbesserung der Art beigetragen werden, dem großen Ziel, dem alles Leben auf Erden zustrebt. Es ist daher Pflicht der Eltern, schon lange vor der Entstehung des Kindes dafür zu sorgen, daß alles Schlechte und Schädliche ferngehalten wird. Dazu gehört natürlich in erster Hinsicht gesundes geschlechtliches Fühlen und Denken. Mit dem Erwecken desselben muß man schon beim Kinde beginnen, es ist ein großer Fehler, dem Kinde alles, was mit den Geschlechtstrieben zusammenhängt, als unanständig oder gar sündhaft darzustellen. Sowie sich die ersten Spuren des erwachenden Ge-

schlechtstriebes zeigen, soll man dem Kinde die Heiligkeit und hohe Bedeutung der geschlechtlichen Beziehungen zu Gemüte führen. So wird man es am besten vor Irrungen aller Art schützen.

Es sollte die Aufgabe jeder Mutter sein, den Kindern rechtzeitig die nötige Aufklärung zuteil werden zu lassen, überläßt man das Schulkameraden oder schlechter Lektüre, so ist der dadurch entstandene Schaden in vielen Fällen nie wieder gut zu machen. Man bemühe sich dabei das Geschlechtsleben als etwas Hohes und Schönes darzustellen, mit der Erklärung fängt man am besten bei den Blumen an. Außerdem muß man den Kindern das Gefühl beibringen, daß diese Dinge zu heilig sind, um jemals auf alltägliche oder gar frivole Weise mit Freunden besprochen zu werden. So wird man seinen Kindern, wenn auch nicht die Unwissenheit, so doch die Unschuld und Unberührtheit möglichst lange bewahren können.

Eine bei Kindern viel verbreitete Untugend ist die Onanie, d. h. das Spielen mit den Geschlechtsorganen um einen angenehmen Kitzel hervorzubringen, bei Mädchen auch das Einführen von runden länglichen Gegenständen in die Scheide. Hierbei kommt es oft vor, daß diese Dinge in die Blase eindringen und dort eine schwere Entzündung hervorrufen, bis sie endlich durch Operation entfernt werden, dabei findet man sogar Nägel, abgebrochene Stricknadeln und dergleichen. Diese Entzündungen sind meist außerordentlich schmerzhaft und können durch Übergreifen auf die Nieren frühzeitiges Siechtum und Tod herbeiführen. Man warne also die Kinder davor.

Übertriebenes Onanieren ruft Blutarmut, Schlaffheit, Unlust zur Arbeit hervor und bringt die Nerven ganz herunter. Diese Folgen treten besonders da auf, wo beim Onanieren die Phantasie der Kinder sich in erotischen Vorstellungen ergeht.

Andererseits muß man das Onanieren der Knaben nicht gar zu tragisch auffassen, oft geschieht es nur aus Unwissenheit oder Nachahmungstrieb und hört ohne Schaden zu hinterlassen auf, sowie die Kinder zur Vernunft kommen. Hat man Kinder deswegen im Verdacht, so greife man nicht gleich zu schweren Strafen, sondern suche ihr Vertrauen zu gewinnen und mache sie auf das Häßliche und Schädliche ihrer Handlungsweise aufmerksam. Unter Umständen wird man ihnen auch vorstellen müssen, daß gewohnheitsmäßige Onanisten oft den Beischlaf nicht mehr ausüben können und dadurch später in peinliche Lagen geraten.

Unter den Mädchen ist die Onanie meinen Erfahrungen nach bei weitem nicht so verbreitet wie unter den Knaben. Ist aber einmal eine Schule oder Pension davon verseucht, so werden sich bei dem großen Nachahmungstrieb der Kinder nur wenige davon frei halten. Da bei Mädchen meist erhitzende Phantasievorstellungen hinzutreten, heißt es dann die Kinder so schnell wie möglich aus der Anstalt entfernen.

Spätestens mit dem 16. Lebensjahr müssen die Knaben auch über die Gefährlichkeit der Geschlechtskrankheiten aufgeklärt werden. Es ist das dringend nötig, denn in den besseren Ständen fällt eine große Zahl der Ansteckungen in die Schulzeit. Meist geht ein Alkoholexzeß vorher und in der Trunkenheit fallen die jungen Leute schwer verseuchten Personen zum Opfer.

Viele junge Leute halten es für notwendig mit Frauen zu verkehren, selbst wenn ihr Trieb nicht sehr stark ist. Der Aberglauben spielt hierbei eine große Rolle, man hält das Unterlassen für ein Zeichen von Unmännlichkeit und fürchtet davon Schlimmes für die Zukunft. Das Gegenteil davon ist wahr. So blieben im chinesischen Feldzug die deutschen Soldaten, die monatelang an jedem Verkehr mit Frauen gehindert wurden viel frischer und leistungsfähiger als ihre Kameraden, die weniger streng abgesondert waren. Auch kann man die Beobachtung machen, daß Leute, die ihre beste Kraft nicht schon vor der Ehe verausgabt haben, mehr und gesundere Kinder erzeugen. Es ist deshalb schon von vielen Seiten die Forderung aufgestellt worden, daß der junge Mann mindestens bis zum 25. Jahre keusch leben soll.

Sehr gefährlich ist die gleichgeschlechtliche Liebe. Von vielen Seiten wird behauptet, daß es sich dabei nicht um eine angeborene Veranlagung handelte, sondern um eine in den Entwicklungsjahren erworbene Anomalie. Eltern sollen daher ihr Augenmerk auf übertriebene Freundschaften ihrer Kinder richten, auch eine platonische Freundschaft kann, wenn sie zu exaltiert ist, schließlich Gefahr bringen.

Wird der Geschlechtstrieb zu stark, so versuche man zunächst mit kalten Abreibungen und körperlicher Ausarbeitung seiner Herr zu werden. In den meisten Fällen wird das genügen. Man soll auch von Jugend auf die Kinder daran gewöhnen, täglich ihre Geschlechtsteile mit lauwarmem Wasser und einem Schwamm oder weichem Tuch zu waschen, da durch Unreinlichkeit oft der erste Reiz verursacht wird. Mütter müssen bei jüngeren Knaben auch darauf achten, daß die Hosentaschen nicht etwa drücken oder reiben können.

Der gesündeste Geschlechtsverkehr findet natürlich in der Ehe statt. Wie oft er geübt werden kann, hängt von dem Kräftezustand der Gatten ab. Im allgemeinen wird ein- bis zweimal wöchentlich nicht zu viel sein. Bei jungen Eheleuten wird er noch häufiger geübt. Am besten wird er abends vollzogen, da der Körper nachher Ruhe nötig hat. Solange man sich am nächsten Tage frisch und munter fühlt und erhöhte Lebenskraft und Lebensfreude spürt, kann von keinem Zuviel die Rede sein. Wird man aber schlaff und matt, fühlt Herzklopfen und Unlust, so ist das ein Warnungszeichen, das beachtet werden muß.

Viele Eheleute treffen ohne zwingenden Grund Maßnahmen zur Verhütung des Kindersegens. Gesunde Leute sollten sich beson-

ders im Anfange der Ehe davor hüten, denn je jünger die Frau zur Zeit ihrer ersten Entbindung ist, desto leichter und schneller geht die Geburt vor sich. Außerdem ist es nicht gesagt, daß man später nach Belieben noch wird Kinder haben können. Oft treten in der Ehe Krankheiten auf, die die Frauen unfruchtbar machen.

Abgesehen davon, daß keines der Verhütungsmittel absolut sicher ist, wirken viele schädlich auf beide Gatten, besonders aber auf die Frau. Beim Kondom kommt es oft zu keinem rechten Genuß, und das Gefühl des Unbefriedigtseins macht nervös. Die Pessare, die die Gebärmutter verschließen, erfüllen ihren Zweck nur, solange sie richtig sitzen. Bei längerem Tragen wird aber durch den Druck und eventuelle Unreinlichkeit oft ein Gebärmutterkatarrh hervorgerufen, der sehr üble Folgen haben kann.

Am schädlichsten ist es aber, wenn der Mann den Beischlaf unterbricht, ehe der Same kommt. Für den Mann ist es sehr anstrengend und empfindliche Leute können sich dadurch Nervenkrankheiten zuziehen, für die Frau ist es aber noch schädlicher, weil dadurch immer wieder ein Reiz hervorgerufen wird, der nie seine normale Befriedigung findet. Viele Unterleibsleiden der Frauen haben hauptsächlich darin ihren Grund und heilen nur bei normalem Geschlechtsverkehr. Manche Frauen haben allerdings trotz jahrelanger Übung keinen Schaden davon. Wahrscheinlich handelt es sich dabei um Frauen mit wenig oder gar keinem sexuellen Empfinden.

Während der Regel, in den letzten Monaten der Schwangerschaft und den ersten nach der Entbindung soll eigentlich gar kein Verkehr stattfinden. Die Frauen von Männern, die keine Selbstbeherrschung üben können, werden sich indessen oft auch zu diesen Zeiten selbst auf Kosten ihrer Gesundheit dem Manne hingeben. Vielen Frauen wird dies als das kleinere Übel erscheinen gegenüber der Gefahr, daß der Mann sonst durch anderweitige Befriedigung Krankheit und Siechtum ins Haus schleppen könnte.

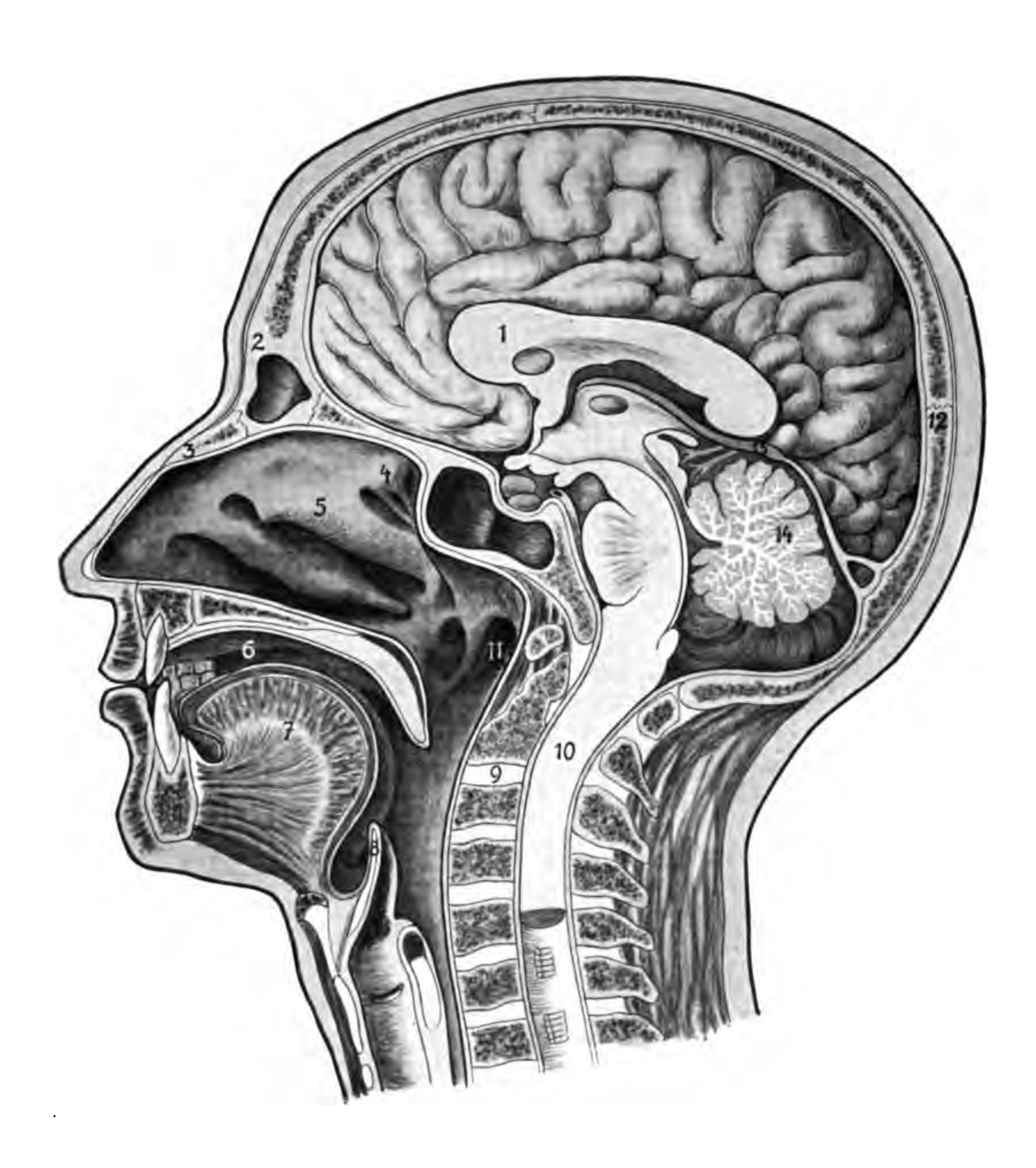
Ein gesundes Eheleben kann aber nur zwischen gesunden Gatten möglich sein, daher soll man vor dem Eingehen der Ehe sich darüber vergewissern, daß keiner der Verlobten krank ist. Die Angehörigen des Mädchens müssen vor allen Dingen ihr Augenmerk darauf richten, daß der Mann nicht an einer noch ansteckungsfähigen Geschlechtskrankheit leidet. Ein gewissenhafter Mann wird sich zwar selbst vorher genau davon überzeugen, viele fehlen aber aus Unwissenheit, indem sie des guten Glaubens sind, eine früher erworbene Krankheit sei geheilt und nicht mehr ansteckungsfähig, wenn sie ihnen keine Beschwerden mehr macht. Dieser verhängnisvolle Irrtum richtet noch immer unendliches Elend an. Das Nähere darüber wird bei den Geschlechtskrankheiten besprochen werden.

Ferner sollten Leute, die Neigung zur Tuberkulose haben, nicht heiraten, ehe sie völlig ausgeheilt sind, besonders junge Mädchen sollen darin vorsichtig sein, ihnen bereitet die Ehe oft ein frühes Grab.

Mädchen, die in ihrer Kindheit schwer an englischer Krankheit gelitten haben (wodurch das Becken verkrüppelt wird), oder deren Mütter schwere Entbindungen durchgemacht haben, sollten sich erst vom Arzt untersuchen lassen, ob das Becken nicht zu eng ist. Hat aber ein junges Mädchen, bei der Verdacht auf Lungentuberkulose besteht, geheiratet, so darf sie keinesfalls ein Kind bekommen, ehe sie ganz gesund ist. Gerade die Tuberkulose pflegt nämlich während der Schwangerschaft große Fortschritte zu machen.

Es ist durchaus nicht nötig, daß solche Personen für immer auf Mutterfreuden verzichten, in leichten Fällen genügen oft 2—3 Jahre der Schonung und hygienischen Lebensweise. Die in diesen Fällen dringend nötige Verhinderung einer zu frühen Empfängnis hat allerdings oft ihre Schwierigkeiten. Das sicherste und unschädlichste Mittel ist wohl noch immer die richtig angewandte Spülung. Zu diesem Zwecke muß alles so neben dem Bette bereit stehen, daß die Frau die Spülung liegend machen kann, ohne sich im geringsten dabei aufzurichten, da beim Aufsetzen der Samen leicht in die Gebärmutter eindringen kann. Der Spülflüssigkeit setzt man soviel Lysol oder Lysoform zu, bis sie schäumt.

Noch in andern Fällen ist es ratsam, Kindersegen zeitweise oder für immer zu verhindern, so, wenn während der Ehe einer der Gatten an Syphilis erkrankt oder von einem schweren Nervenleiden betroffen wird. Epileptiker und chronische Alkoholisten sollten überhaupt keine Kinder bekommen, denn die Kinder solcher Leute stellen



Durchschnitt durch den menschlichen Schädel

(Nach einer Zeichnung von R. Öffinger)

Erklärung. 1: Balken. 2: Stirnbein. 3: Nasenbein. 4: Obere Muschel. 5: Mittlere Muschel. 6: Mundhöhle. 7: Zunge. 8: Kehldeckel. 9: Halswirbel. 10: Rückenmark. 11: Rachenmandel. 12: Hinterhauptbein. 13: Große Gehirnvene. 14: Kleinhirn.

einen hohen Prozentsatz zu den Geisteskranken und Verbrechern. Bei Kindern von sogenannten Quartalsäufern werden besonders häufig geistige oder moralische Defekte beobachtet. Söhne und Töchter von Familien, in denen Geisteskrankheiten nicht selten vorkommen, sollten besser nicht heiraten, oder, wenn verheiratet, einen Psychiater (Arzt für Geisteskrankheiten) befragen, ob es nicht angezeigt ist, in ihrer Ehe den Kindersegen zu verhüten.

Doch muß man sich auch nicht durch übertriebene Furcht vor vererbbarem Wahnsinn das Leben verbittern lassen. Es ist für einen erblich belasteten, jedoch selbst gesunden Menschen durchaus nicht unabwendbares Schicksal, daß der von den Eltern oder Voreltern in ihm steckende Keim bei seinen eigenen Nachkommen zur Entfaltung kommen muß. Der erblich Belastete kann durch ein regelmäßiges Leben unter Vermeidung von Alkoholismus und anderen Ausschweifungen die Gefahr der Weitervererbung sehr herabsetzen.

Wird trotz aller Vorsichtsmaßregeln eine schwindsüchtige Frau oder eine solche, die ein absolut zu enges Becken hat oder an einer, bei jeder Schwangerschaft das Leben unmittelbar bedrohenden Krankheit leidet, doch immer wieder schwanger, so bleibt oft nichts andres übrig, als sie zu kastrieren, d. h. künstlich durch Operation unfruchtbar zu machen, wenn man sie dem Leben und ihrer Familie erhalten will. Man kann das ohne Entfernung der innern Organe durch einfache Unterbindung der Eileiter machen.

Hierbei will ich noch einige Worte über die Einleitung der künstlichen Fehlgeburt sagen. Immer wieder wird der Arzt von Mädchen und Frauen darum angegangen — meist vergebens — denn bei schwerer Strafe ist ein solcher Eingriff nur dann gestattet, wenn durch das Austragen des Kindes Leben und Gesundheit der Mutter ernstlich bedroht sind. Es ist vielleicht zu bedauern, daß die Grenze so eng gesteckt ist, daß nicht z. B. der durch die Schwangerschaft hervorgerufene vollkommene wirtschaftliche Ruin dazu berechtigen sollte, aus dem einfachen Grunde, weil solche Frauen sich fast nie mit der Abweisung beruhigen, sondern sich an eine der zu allem bereiten weisen Frauen wenden. Der von diesen unsachgemäß hervorgerufene Abort kostet zahllosen Opfern das Leben, noch mehr fallen in jahrelanges schweres Siechtum oder tragen Krankheiten davon, die ihnen hinfort jede Freude verbittern. Es kann daher nicht genug vor einem solchen Schritte gewarnt werden; die meisten werden ihn bitter bereuen. Hat sich aber eine Frau doch in der Verzweiflung dazu hinreißen lassen, so soll sie wenigstens so bald wie möglich den Arzt aufsuchen. In vielen Fällen wird es ihm noch gelingen, die schlimmsten Folgen zu verhüten. Man tut am besten, dem Arzte vertrauensvoll alles zu offenbaren, da die ärztliche Schweigepflicht den Kranken selbst vor Gericht absolut sicher stellt, solange er den Arzt nicht ausdrücklich davon entbindet.

Ehe wir zum Verlauf der normalen Schwangerschaft kommen, will ich noch kurz die

Hygiene der monatlichen Periode

besprechen. Es ist kaum glaublich, was für Aberglauben noch auf diesem Gebiete herrscht, welch' grenzenlosem Schmutz man selbst in den sogenannten bessern Kreisen dabei begegnet. Vor allen Dingen muß man sich von dem Gedanken frei machen, daß die Periode etwas Krankhaftes ist und daß auch die gesunde Frau dabei ganz besondere Schonung nötig hat, womöglich tagelang im Bette liegen soll. Freilich ist während der Blutung die Gebärmutterschleimhaut aufgelockert, die Gebärmutter selbst weich und leicht vergrößert, so daß viele das Gefühl haben, als ob etwas im Leibe nach unten drängt. Man muß deshalb alle außergewöhnlichen und besonders länger dauernden Erschütterungen des Unterleibs vermeiden, überhaupt alle außergewöhnlichen Anstrengungen. Ihrer gewohnten Beschäftigung wird die gesunde Frau aber meist ruhig nachgehen können. Stellt sich dabei Ermüdungsgefühl oder Ziehen im Leibe ein, so kann man sich mehrmals täglich zirka 10 Minuten lang flach auf den Rücken legen. Bestehen nicht starke Schmerzen, so ist längeres Liegen nicht ratsam, weil es den Körper erschlafft. Nach einem viel verbreiteten Glauben bewahrt man sich durch vollständige Bettruhe während der Periode Jugend und einen schönen Teint. Daß dies falsch ist, kann man an den Landmädchen sehen, die trotz schwerster Arbeit oft bis in die späteren Jahre ein überraschend jugendliches Aussehen und klare Hautfarbe bewahren. Erst nach der Heirat altern sie oft schnell durch falsches Verhalten im Wochenbett.

Die Regel soll 3—5 Tage dauern, schmerzlos eintreten und kein besonderes Gefühl von Unbehagen verursachen. Normal kommt sie pünktlich alle vier Wochen. Während ihres Bestehens muß die größte Sauberkeit herrschen, mehrmals täglich sind Waschungen des Unterleibes mit lauwarmem Wasser und Seife vorzunehmen. Wer gewohnt ist, täglich ein warmes

Bad oder eine Scheidenspülung zu nehmen, kann dies ruhig weiter tun, nur muß man darauf achten, daß die Temperatur des Wassers indifferent, d. h. weder zu heiß noch zu kalt ist. Badezusätze vermeide man. Kaltes Baden ist zu unterlassen, da durch den starken Hautreiz und die Abkühlung die Blutung oft plötzlich aufhört, auch ist die Bewegung des Schwimmens zu anstrengend. Kurze kalte Sitzbäder können dagegen von der, die an sie gewöhnt ist, ruhig weiter genommen werden. Sport darf nur von Geübten und auch dann nur mit Maß getrieben werden.

Nicht immer verläuft aber die Regel so normal. Bei vielen Frauen tritt sie unregelmäßig und selten auf, bei andern bleibt sie oft monatelang ganz fort. Dies findet sich häufig bei ganz gesunden Personen nach Luftveränderung oder gänzlichem Wechsel der Lebensweise; auch bei Bleichsüchtigen tritt die Unregelmäßigkeit auf. In der Seltenheit oder dem Fehlen der Periode liegt an sich noch kein Grund zur Besorgnis, meist ist es eine Selbsthilfe der Natur, die das Blut nicht entbehren kann. Viel Aufenthalt in frischer Luft, eine gute Hautpflege, zweckmäßige Ernährung, Sorge für täglichen Stuhlgang führt oft Besserung herbei, nur wenn ernstere Beschwerden wie Kopf- und Leibschmerzen, Wallungen, Benommenheit auftreten, kann man zu stärkeren Mitteln greifen. Bedenklicher ist schon das zu häufige Auftreten der Blutung. Handelt es sich dabei um eine mäßig starke Blutung, die 6—8 Tage nicht überschreitet, so helfen oft Luft- und Kaltwasserbäder, evtl. auch morgens eine kalte Dusche. Bei abnorm starken oder langen Blutungen liegt aber gewöhnlich eine Erkrankung der Gebärmutterschleimhaut vor. Viele Frauen sind so indolent, daß sie jahrelang jeden Monat 10 bis 14 Tage lang Blut verlieren, ohne zu bedenken, daß dadurch schließlich Gesundheit und Leben bedroht wird. Die Heilung erfordert viel Geduld, weil leicht Rückfälle eintreten.

Manche Frauen leiden vor oder während der Regel starke wehenartige Schmerzen. Oft ist eine Knickung der Gebärmutter, noch öfter die Verengerung des Gebärmutterhalses daran schuld. In diesem Falle ist durch einen kleinen ärztlichen Eingriff Besserung zu erzielen. Manchmal liegt die Ursache aber tiefer und zuweilen widerstehen diese Zustände allen Hilfsmitteln. Solche Schmerzen zwingen oft zur Bettruhe. Muß eine Frau trotz starker Schmerzen arbeiten, so tut ihr ein leichtes Morphiumpräparat gute Dienste, was bei dem seltenen Auftreten der Periode ruhig angewendet werden kann. Oft genügen einige Tropfen, um die Schmerzen für die ganze Zeit zu beseitigen.

Jedenfalls erfordern Schmerzen bei der Regel stets eine ärztliche Untersuchung und evtl. Behandlung. Nun noch einige Worte über die Wechseljahre. Sie sollen ohne besondere Unregelmäßigkeiten oder gar starke Blutverluste auftreten. Bei größeren Beschwerden soll man sich nicht damit trösten, daß solche in diesem Alter unausbleiblich seien, denn gerade zu dieser Zeit oder kurz nachher bildet sich am häufigsten Gebärmutterkrebs aus. Gegen die zahlreichen kleineren Beschwerden, teils unbestimmter, teils nervöser Natur, hilft am besten eine vernunftgemäße Lebensweise, die auch für Bewegung und Hautpflege sorgt.

Schwangerschaft.

Schwangerschaft und Wochenbett sind keine Krankheiten, sondern normale Zustände des gesunden weiblichen Körpers, ja die Schwangerschaft ist sogar mit Recht der einzig wahre Jungbrunnen der Frauen genannt worden. Andererseits ist sie aber ein Zustand, in dem leicht Schädigungen aller Art auftreten können, deshalb muß die schwangere Frau wissen, was sie zur Erhaltung ihrer Gesundheit beitragen kann.

Zunächst muß die Tatsache der Schwangerschaft und die Dauer ihres Bestehens festgestellt werden. Dazu empfiehlt es sich besonders für jungverheiratete Frauen sich jedesmal das Datum des Unwohlseins zu notieren, besonders wenn es nicht ganz regelmäßig ist. Es kann zwar die monatliche Blutung auch noch einige Male bei bestehender Schwangerschaft auftreten, ohne daß es der Frucht schadet.

Weitere Zeichen der Schwangerschaft nächst dem Aufhören der Periode sind Schmerzen und Ziehen im Kreuz und Übelkeit mit Erbrechen, besonders morgens nüchtern. Will man eine ärztliche Untersuchung vornehmen lassen, so wartet man am besten bis zum Ende des zweiten Monats. Doch nicht immer ist es möglich, mit Sicherheit festzustellen, ob es sich um Schwangerschaft handelt oder nicht, da ähnliche Veränderungen der Gebärmutter auch durch krankhafte Zustände verursacht werden können, ja in vereinzelten Fällen kann eine Geschwulst noch fast bis zum Ende eine Schwangerschaft vortäuschen. Frauen, die schon mehrfach geboren haben, wissen meistens schon in den ersten Wochen genau, wie sie daran sind, und täuschen sich sehr selten. Ihr Gefühl ist im allgemeinen zuverlässiger als die ärztliche Untersuchung.

Frauen, die ihr erstes Kind erwarten, täu-

schen sich aber sehr häufig und um so eher, je inniger sie sich ein Kind wünschen, ja es kommt sogar vor, daß solche Frauen deutlich die Bewegungen des Kindes zu spüren vermeinen.

Die Schwangerschaft dauert im Durchschnitt 280 Tage. Den Termin der Geburt berechnet man, indem man zum Tage des Anfangs der letzten Periode sieben Tage hinzuzählt, dann drei Monate zurückrechnet. Die Bewegungen des Kindes werden zuerst um die Mitte der Schwangerschaft gefühlt, Erstgebärende bemerken sie etwas später, so daß beim ersten Kinde gewöhnlich die Geburt 4, bei den folgenden 4½ Monate nach erstmaliger Kindesbewegung erfolgt. Die Bewegungen stellen sich anfangs nur als ein Pochen oder Klopfen im Leibe dar, das meist in der Stille der Nacht zuerst wahrgenommen, von unerfahrenen Frauen aber nicht immer richtig gedeutet wird.

Frauen, die zum ersten Male in Hoffnung sind, müssen sich zwischen dem 2. und 3. Monat innerlich untersuchen lassen, ob auch die Gebärmutter richtig liegt. Am Tage vorher nimmt man am besten einen Eßlöffel Rizinusöl, um den Darm zu entleeren, da sonst die Untersuchung sehr erschwert und schmerzhaft wird. Besteht nämlich eine Knickung der Gebärmutter, so kann sie sich zwar während der Schwangerschaft von selbst aufrichten, viel häufiger tritt aber Abort ein, ja es kommt sogar vor, daß die ständig wachsende Gebärmutter sich unten einklemmt und brandig wird. Es ist daher nötig, daß die rückwärts geknickte Gebärmutter beaufsichtigt und durch den Arzt aufgerichtet wird.

Wird der Leib stärker, so muß eine Leibbinde getragen werden, spätestens vom Ende des 7. Monats an, meist aber schon nach 5 oder 6 Monaten.

Die Binde muß fest sitzen, darf aber nicht drücken, sie wird am besten nach Maß gearbeitet. Gummi empfiehlt sich nicht für diesen Zweck, da er drückt, und sich zu stark dehnt, außerdem auch teuer ist. Flanell oder Köper bewährt sich besser. Wird kein besondrer Brusthalter getragen, so nimmt man zweckmäßig eine Binde, die zugleich eine Brustſtütze besitzt. Das Korsett muß natürlich spätestens um die Mitte der Schwangerschaft abgelegt werden. Ein gut gearbeitetes Umstandskleid, das sich im Bedarfsfall leicht erweitern läßt, ist zweckmäßig.

Wer sehr empfindlich ist, kann sich auch jeden Morgen den Leib mit einer breiten, 5 m langen Trikotschlauchbinde wickeln, was jede Frau schnell lernt. Die Binde kann dann später im Wochenbett und weiter benutzt werden.

Wird der Leib nicht gewickelt, so fällt er, besonders nach häufigen Geburten, nach unten vor, denn die schwachen Bauchmuskeln sind schließlich nicht mehr imstande, die Last zu tragen. Ganz abgesehen von der dadurch verursachten Entstellung werden auch falsche Lagen des Kindes veranlaßt, außerdem wird die Geburt langwierig und schmerzhaft, weil die überdehnten Muskeln nicht mehr den kräftigen Druck während der Wehen ausüben können, der nötig ist, um das Kind herauszupressen. Ein bis zwei Monate vor der Geburt setze man sich mit einer Hebamme in Verbindung, zwecks Feststellung der Lage des Kindes.

Die Ernährung der Frauen soll leicht aber nahrhaft sein, doch darf der Magen, besonders in den letzten Monaten, nicht überfüllt werden. Eier, Milch, mageres frisches Fleisch, Fisch und leichtes Gemüse, Butter und Brot in mäßiger Menge kann genossen werden. Grünes Gemüse wird am besten gehackt, Rüben und Hülsenfrüchte als Brei gegessen. Rein vegetarische Kost ist zu vermeiden, weil der Stickstoffgehalt der Vegetabilien nicht vollständig ausgenützt wird, so daß man große Mengen davon genießen muß, um den Eiweißbedarf des Körpers zu decken. Dabei wird Magen und Darm natürlich unnötig beschwert. Im allgemeinen soll man die Art der gewohnten Ernährung nicht zu sehr ändern, nur der Genuß von Mehlspeisen soll möglichst eingeschränkt werden. Obst soll dagegen möglichst viel genossen werden, doch stets nach der Mahlzeit und am besten gedämpft oder als Mus. Alkohol ist am besten ganz zu vermeiden. Ebenso soll man sich vor zu stark gewürzten oder gesalzenen Speisen hüten.*)

*) Eng gebaute Frauen machen oft eine Hungerkur durch, um kleine Kinder und eine leichte Entbindung zu erzielen. Der Erfolg ist sehr zweifelhaft. Oft magert die Mutter zum Skelett ab, während das Kind doch 8 Pfund und darüber wiegt.

Für regelmäßigen Stuhlgang muß stets gesorgt werden, was bei Schwangern allerdings oft mit großen Schwierigkeiten verbunden ist. Vor unbekannten Abführmitteln, und solchen, die zu stark wirken, oder die Aloë enthalten (was bei den meisten Pillen der Fall ist), muß dringend gewarnt werden, weil dadurch eine Blutung hervorgerufen werden kann. Auch Seifenwasserklistiere sind zu vermeiden. Am besten sind Ölklistiere, die ruhig lange Zeit hintereinander gebraucht werden können. Man nimmt dazu eine Tasse bestes Speiseöl, erwärmt es und läßt es abends langsam einlaufen. Das Öl muß über Nacht im Darm bleiben. Auch Rizinusöl und abführende Salze und Fruchtsäfte sind empfehlenswert. Mäßige Bewegung und viel Aufenthalt in freier Luft ist bis zum letzten Tage nötig. Die Frauen sollen sich deshalb nicht durch falsche Scham am Spazierengehen hindern lassen. Wer gewöhnt ist, seine Wirtschaft selbst zu versorgen, mag das ruhig, solange es geht, tun, natürlich darf allzu schwere Arbeit, besonders Heben und Herabnehmen schwerer Gegenstände in den letzten Monaten nicht mehr geleistet werden. Längere Bahnfahrten, Reiten, Radfahren, Tanzen, sowie Fahren auf schlechten Wegen, sind ganz zu vermeiden. Durch geschlechtlichen Verkehr können Blutungen hervorgerufen werden.

Die Dauer der Geburt beträgt durchschnittlich bei Erstgebärenden 15—20, später 10 bis 12 Stunden, doch kann sie sich auch erheblich verlängern oder verkürzen. Die Wehen (Zusammenziehungen der Gebärmutter, welche das Hinausbefördern der Frucht veranlassen), setzen zunächst langsam ein, etwa alle Viertelstunde. Es ist nicht nötig, daß die Kreißende sich sofort ins Bett legt, langsames Umhergehen begünstigt im Gegenteil den regelmäßigen Verlauf der Wehen. Nach einiger Zeit springt die Fruchtblase und es fließt etwas Wasser ab. Jetzt kommen die Wehen stärker und häufiger, die Frau legt sich am besten hin. Ist der Darm länger nicht entleert worden, so muß es jetzt noch geschehen, ebenso muß noch Urin gelassen werden. Das Klosett darf aber nicht mehr aufgesucht werden, da zuweilen eine sogenannte Sturzgeburt des Kindes auftritt.

Bald hat die Frau das Gefühl, als müßte sie etwas aus dem Becken herauspressen. Sowie eine Wehe kommt, preßt sie deshalb mit aller Kraft mit. Erleichterung findet sie dabei, wenn sie die Füße fest anstemmt und mit den Händen zwei an die unteren Bettpfosten gebundene Stricke oder dergleichen faßt. Die Wehen werden jetzt immer schmerzhafter und der schnelle Ausgang der Geburt hängt wesentlich von der Stärke der Bauchmuskeln ab. Manche Frauen glauben schneller zu Ende zu kommen, wenn sie auch in den Wehenpausen pressen. Das hat aber gar keinen Wert, sondern führt zu baldiger Erschöpfung. Dagegen soll die Kreißende auf der Höhe der Wehe möglichst ausgiebig mitarbeiten und erst zu pressen aufhören, wenn die Wehe verschwindet. Tritt der Kopf durch die Beckenweichteile hindurch, so darf nicht mehr gepreßt werden, damit kein Riß entsteht. Die Frauen müssen den Mund weit öffnen und tief atmen. Ist das Kind abgenabelt, so muß die Mutter warm zugedeckt werden und evtl. Wärmflaschen bekommen, damit ihr die lange Entblößung während der letzten Geburtsperiode nichts schadet. Nach $1/2$—$3/4$ Stunde hat sich unter leichten Wehen die Nachgeburt soweit gelöst, daß sie die Hebamme durch Druck auf den Leib entfernen kann. Dies ist der gefährlichste Teil der Geburt, da leicht starke Blutungen auftreten; keinesfalls darf die Wöchnerin dabei ohne sachverständige Hilfe bleiben. Erst mit dem vollständigen Erscheinen der Nachgeburt ist die Entbindung vorüber.

Schon während der Schwangerschaft müssen auch die Brüste auf ihre Mission vorbereitet werden durch tägliches Waschen mit Wasser und Seife und einer weichen Bürste. Die Warze wird außerdem noch mit Franzbranntwein oder Kölnischem Wasser abgerieben und wo sie eingesunken ist, muß sie nach Möglichkeit hervorgezogen werden.

Aus Gründen der Sauberkeit empfiehlt es sich, die Haare an den Geschlechtsteilen vor der

Entbindung kurz abzuschneiden, die Teile selbst müssen besonders in den letzten Tagen gründlich abgeseift werden, am besten im Bade (35° C), auch Scheidenspülungen sind angebracht. Nach jedem Stuhlgang muß auch der After gereinigt werden.

Störungen im Verlauf der Schwangerschaft.

Der normale Verlauf der Schwangerschaft kann durch mancherlei gestört werden. Sehr quälend ist oft die beständige Übelkeit und das häufige Erbrechen, das zeitweise so stark auftritt, daß die Frauen ganz herunterkommen. Legt man sich nach jeder Mahlzeit flach auf den Rücken, so wird das Erbrechen oft verhindert. In schweren Fällen geht es nicht ohne ärztlichen Beistand. Gewöhnlich hören aber diese Übelstände nach 3—4 Monaten von selber auf. Zuweilen treten Blutungen auf, die verschiedene Gründe haben können. Ein Abort ist nicht immer die Folge; trotz stärkerer Blutverluste kann ein gesundes Kind geboren werden. Absolute Bettruhe ist hier das Notwendigste, daneben wird Opium verabreicht. Herzkranke überstehen die Schwangerschaft gewöhnlich gut, gehören aber unter ärztliche Aufsicht, da es dabei wesentlich auf die Leistungsfähigkeit des Herzmuskels ankommt. Bedenklicher sind Nierenkrankheiten, die oft recht gefährliche Zustände herbeiführen können. Selbst die gesunde Niere erkrankt während der Schwangerschaft häufig, in leichteren Fällen gehen nach der Entbindung die Nierenbeschwerden meist schnell zurück. Immer ist aber eine sorgfältige Beobachtung notwendig.

Bemerkt eine Frau, daß ihr abends die Füße angeschwollen sind (auch wenn es sich nur um eine leichte Verdickung an den Knöcheln handelt), daß das Gesicht gedunsen aussieht, oder treten gar starke Kopfschmerzen auf, so muß der Urin sofort untersucht werden.*)

Treten bei einer sonst nicht an Krämpfen leidenden Frau während der Schwangerschaft oder bei der Geburt Krämpfe mit Bewußtlosigkeit auf, so handelt es sich in den meisten Fällen um einen höchst lebensgefährlichen Zustand, der die sofortige Entbindung nötig macht. Ist daher kein Arzt zur Hand, so soll man nicht stundenlang auf ihn warten, sondern die Kranke lieber sofort in das nächste Krankenhaus bringen, denn bei jedem neuen Krampfanfall kann der Tod eintreten. Nach der Entbindung bessert sich der Zustand gewöhnlich.

Nicht allzu selten kommt es vor, daß die Frucht nicht ausgetragen wird, es tritt eine Fehlgeburt ein, gewöhnlich zwischen dem 2. und 3. Monat. Manche Frauen haben trotz aller Vorsicht wieder und wieder dies Unglück. Die häufigste Ursache dafür ist Syphilis, dann auch die schon erwähnte Rückwärtsknickung der Gebärmutter. Auch das Arbeiten mit giftigen Metallen (wenn auch bloß von seiten des Mannes) wird oft als Ursache angeführt. Hier muß natürlich das Grundübel beseitigt werden, wenn Besserung eintreten soll.

Während der Schwangerschaft auftretende Infektionskrankheiten, besonders Scharlach, Typhus und Influenza rufen häufig einen Abort oder eine Frühgeburt hervor. Schwangere müssen sich also vor jeder Ansteckung möglichst in acht nehmen. — Der Abort beginnt mit Blutungen, nach längerer oder kürzerer Zeit kommt dann unter Wehen die Frucht allein oder samt der Nachgeburt. Es ist sehr wichtig festzustellen, ob die Nachgeburt vollständig aus der Gebärmutter heraus ist. Man soll daher alle Abgänge sorgsam aufbewahren und dem Arzt oder der Hebamme zeigen. Gewöhnlich bleibt die Nachgeburt oder Reste derselben zurück, das kleinste Stück davon genügt, um schwere Blutungen oder Fieber hervorzurufen. Die künstliche Entfernung der Nachgeburtreste ist nicht schmerzhaft. Ist die Fehlgeburt beendet, so muß die Kranke noch 5—8 Tage im Bette bleiben, beim Aufstehen darf man auch bei jungen Aborten nicht vergessen, die Brüste hochzubinden.

Störungen während der Geburt: Auch die Geburt läuft nicht immer glatt ab. Manche Frauen haben ein so enges Becken, daß

---

*) Schwellungen der Beine können natürlich auch durch erweiterte Blutgefäße veranlaßt werden (siehe deshalb unter Krampfadern).

sie auf natürlichem Wege überhaupt kein Kind gebären können. Bei andern kommt es hauptsächlich auf die Größe des Kindes an, ob eine natürliche Entwicklung möglich ist. Man ist daher oft gezwungen, zur Schonung der Mutter und um ein lebendes Kind zu erhalten, eine Frühgeburt einzuleiten. Wenn möglich, wartet man damit bis zum Ende des achten Monats; es sind zwar auch jüngere Kinder lebensfähig, erfordern aber so viel Sorgfalt und sachgemäße Pflege, daß sie, wenn ihnen das nicht geboten werden kann, meist schnell zugrunde gehen. Braucht schon jeder Säugling Wärme, so ist sie für Frühgeborene direkt Lebensbedingung. Man packt die Kinder ganz in Watte und legt um sie herum Wärmflaschen; evtl. kann man sie auch in einer großen, gutgelüfteten Ofenröhre unterbringen, wenn die Temperatur darin gleichmäßig und nicht zu hoch ist (28 bis 30° C). In den modernen Entbindungsanstalten werden zu früh geborene Kinder dem Brutapparat anvertraut, dessen Temperatur zufolge einer sinnreichen Vorrichtung immer auf der gewünschten Höhe bleibt.

Auch übermäßig starke Schmerzen können bei der Geburt auftreten. Im allgemeinen verhalten sich ja die Frauen sehr verschieden während der Geburt, einige schreien und jammern, sowie sie von fern das Herannahen einer Wehe bemerken, andre beherrschen sich bis zu dem Augenblick, wo der Kopf herausgepreßt wird, was ein starker, aber wenige Sekunden dauernder Schmerz ist. In manchen Fällen werden die Schmerzen fast unerträglich, krampfartige Wehen folgen fast ohne Pause. Ein warmes Bad schafft manchmal Linderung, das übrige ist Sache des Arztes. Auch wenn die Geburt sich zu lange hinzieht, ohne daß die Wehen aufhören, soll man die Frauen nicht zu lange ihren Schmerzen überlassen, sondern sich nach spätestens 24 Stunden an den Arzt wenden. Es kommen nämlich Fälle vor, wo die Frauen 2—3 Tage lang fortwährend die heftigsten Schmerzen leiden, ohne daß ein bestimmtes Geburtshindernis da ist. Der Grund liegt oft nur daran, daß die Bauchmuskeln das Kind nicht herauspressen können. Entweder sind sie an sich schwach oder die Mutter ist durch Schlaflosigkeit und Schmerz aufs äußerste erschöpft. Hier tut eine schmerzstillende Arznei oder ein Schlafmittel oft Wunder. Nach 1—2 Stunden Ruhe wacht die Leidende erfrischt auf und die Geburt geht schnell und ohne große Schmerzen vonstatten.

In andern Fällen hören die Wehen plötzlich ganz auf, die Geburt geht nicht vorwärts. Ist die Fruchtblase bereits gesprungen und der Kopf des Kindes nach unten getreten, so kann eine längere Verzögerung dem Kinde gefährlich werden. Man regt deshalb die Wehentätigkeit an, dadurch daß man die Kreißende umhergehen läßt, oder man macht heiße Umschläge auf den Leib. Bei der Verwirrung, die jede Entbindung im Hause hervorruft, findet sich gewöhnlich schwer Zeit, Brei zu Umschlägen zu kochen. Man legt deshalb einen Teller auf das ja sowieso vorrätige heiße Wasser und benutzt ihn, in ein Handtuch eingeschlagen, zum Umschlag.

Die sehr gefährlichen Krämpfe erfordern, wie schon gesagt, eine sofortige Entbindung.

G e b u r t o h n e B e i s t a n d: Viel öfter als man denkt, kommt es selbst noch in den Großstädten vor, daß eine Geburt ohne Arzt oder Hebamme vor sich geht. Selten sind die Frauen ganz allein, öfter ist der Ehemann oder sonst ein Familienglied zugegen. Da heißt es vor allen Dingen, nicht den Kopf verlieren. Für eine gut gebaute Frau ist auch eine Entbindung ohne Beistand nicht gefährlich, es ist auch durchaus nicht nötig, daß dabei ein Riß entsteht. Die Kreißende muß nur daran denken, daß sie nicht mehr pressen darf, wenn sie fühlt, daß der Kopf durch will, sondern tief mit offenem Munde Luft holen. Ist das Kind da, so kann man es ruhig zwischen den Schenkeln neben der Mutter liegen lassen. Nur muß man dafür sorgen, daß es sich nicht erkältet. Will man es abnabeln, so muß man dazu ein ausgekochtes weißes Band nehmen und die Nabelschnur zirka 10 cm oberhalb des Nabels fest zubinden, zirka 3 cm darüber legt man noch ein Bändchen an und schneidet die Nabelschnur mitten zwischen den beiden Abbindungen mit einer ausgekochten Schere durch. Man muß sich dabei klar machen: die Mutter kann aus der Nabelschnur nicht verbluten, da keine direkte Verbindung mit dem mütterlichen Blutkreislauf vorhanden ist, w o h l a b e r d a s K i n d. Es muß aber auch stets das mütterliche Ende abgebunden werden, denn einmal ist es ja möglich, daß noch ein Zwilling da ist, der sonst verbluten würde, dann löst sich aber auch die Nachgeburt besser, wenn das Blut zurückgehalten wird.

Frauen wilder Stämme und bei uns die

Landstreicherinnen, die allein entbinden, beißen die Nabelschnur mit den Zähnen durch, dadurch werden die Blutgefäße so zusammengepreßt, daß keine Blutung mehr stattfindet.

In der halben Stunde, die nach der Geburt des Kindes bis zur Lösung der Nachgeburt vergeht, wird wohl gewöhnlich sachgemäßer Beistand kommen. Sollte es nicht der Fall sein, so darf man nicht gleich zu ängstlich werden, wenn etwas Blut kommt, das ist normal. Bei stärkerer Blutung, oder wenn die Frau schwach wird, reibt man den Leib sanft unterhalb des Nabels, bis man die Gebärmutter wie eine harte Geschwulst fühlt, außerdem kann man der Wöchnerin heißen schwarzen Kaffee (stark) geben. Keinesfalls darf man, um die Blutung zu stillen, irgendetwas in die Scheide stopfen. Es nutzt nichts, kann aber leicht Kindbettfieber hervorrufen.

Das Wochenbett.

Sowie die Nachgeburt gekommen ist, wird die Frau gesäubert und wenn nötig, umgebettet. Dann gibt man ihr ein heißes Getränk zu trinken, deckt sie warm zu und läßt sie schlafen. Über die Pflege des Säuglings wird an andrer Stelle gesprochen. Nach ungefähr 12 Stunden wird das Kind angelegt, will es nicht trinken, so darf man sich nicht entmutigen lassen, fast jede Frau kann nähren, wenn Arzt und Mutter nur die Geduld nicht verlieren. Lassen sich die Warzen nicht herausziehen, so muß man ein Saughütchen anwenden.

Besteht jedoch bei einer Frau Verdacht auf Tuberkulose oder traten gar während der Schwangerschaft dahin weisende Erscheinungen auf, so muß sie auf das Vorrecht, ihr Kind selbst zu nähren, verzichten, wenn sie nicht sich und ihr Kind in Lebensgefahr bringen will. Schwere Nervenleiden oder drohende Geisteskrankheit verhindern das Stillen natürlich auch, ebenso eine ernste Erkrankung des Blutes. Bloße Blutarmut und Bleichsucht ist indessen kein Hinderungsgrund; blutarme Frauen erholen sich oft während der Stillzeit überraschend gut.

Am Tage nach der Entbindung muß für Stuhlgang gesorgt werden, am besten durch einen Eßlöffel Rizinusöl. Keinesfalls darf man eine gesunde Wöchnerin auf Krankenkost setzen, wie das früher allgemein üblich war. Milch- und Mehlsuppen sollen zwar reichlich genossen werden, schon weil sie zum Stillen des Kindes nötig sind, daneben aber auch feste Kost. Man braucht sich durchaus nicht zu scheuen, schon am zweiten Tage Fleisch, Geflügel oder Fisch sowie Gemüse zu geben. Zu vermeiden sind nur übermäßig gewürzte, fette oder sehr schwer verdauliche Speisen, wie bei jedem Menschen, der keine körperliche Bewegung hat. Sehr wichtig ist das rechtzeitige Wickeln des Leibes und sachgemäßes Stützen der Brust. Wird es versäumt, so ist die dadurch verursachte Verunstaltung des Körpers nur schwer wieder zu beseitigen, abgesehen von ernsteren Schäden. Der Leib wird am besten schon am Tage nach der Entbindung fest mit einem Handtuch umwickelt, (man näht dazu zwei Handtücher mit der schmalen Seite aneinander). Bei empfindlichen Frauen kann man bis zum dritten Tage warten, aber ja nicht länger. Die Binde darf natürlich nicht drücken oder beim Atmen hindern. Steht die Frau auf, so muß sie entweder eine feste Leibbinde mit Schenkelriemen tragen oder am besten wickelt sie sich jeden Morgen, wie schon früher gesagt, mit einer breiten Trikotschlauchbinde. Es muß das 1—2 Monate lang gemacht werden. — Das Stützen der Brust ist besonders für die Mütter wichtig, die nicht nähren können, sonst wird die Brust prall und schmerzhaft. Man reibt sie mit Vaseline ein und bindet sie so lange hoch, wie sich noch Flüssigkeit absondert oder die Brust vergrößert ist. Nährt die Mutter, so genügt meist ein gut sitzender Brusthalter (kein Korsett). Beim Entwöhnen des Kindes muß natürlich die Brust wieder hochgebunden werden, wenn man nicht eine schlaffe und häßliche Hängebrust bekommen will.

Je mehr Ruhe sich die Mutter im Wochenbette gönnen kann, desto jünger und frischer wird sie sich erhalten. Wer es sich leisten kann, bleibe 14 Tage liegen (wobei man aber in der zweiten Woche täglich 1/2—1 Stunde aufstehen kann) und halte sich auch dann noch von schwerer

Arbeit fern. Keinesfalls sollte man aber vor dem fünften Tage das Bett verlassen oder vor dem achten in der Wirtschaft arbeiten. Leider geschieht dies doch sehr häufig und zwar auch von Frauen, bei denen es nicht absolut notwendig wäre. Der Wunsch, Mann und Kindern möglichst bald wieder Behaglichkeit zu verschaffen, treibt sie frühzeitig aus dem Bette und so manche hat in monatelanger Kränklichkeit dafür büßen müssen.

Das Stillen.

Viele Frauen haben im Anfang sehr wenig Milch und fürchten, daß das Kind hungern muß. Mit Geduld und Willenskraft läßt sich dem fast immer abhelfen. Zunächst ist zur Milchbildung natürlich reichliche Ernährung der Mutter notwendig, dann wird sie aber besonders durch starkes Saugen gefördert. Will das Neugeborne nicht ordentlich saugen, und schießt die Milch nicht ordentlich ein, so muß man einen Saugapparat benutzen oder von einem andern Kind an der Brust saugen lassen. Sodann muß man das Kind während einer Mahlzeit immer nur an einer Brust anlegen, durch das gänzliche Aussaugen wird die Milchbildung vermehrt. Außerdem ist die letzte Milch die gehaltvollste. Eine gesunde Frau hat gewöhnlich genügend Nahrung für zwei Kinder, so daß man bei Zwillingen nicht immer eine Amme nehmen muß. Während des Stillens bleibt das Unwohlsein meist fort, tritt es doch ein, so ist das an und für sich noch kein Grund, das Nähren auszusetzen, wird eine Frau dagegen schwanger, so soll sie das Kind lieber entwöhnen, da nur wenige Frauen kräftig genug sind, der doppelten Anforderung ohne Schaden zu genügen.*)

*) Weiteres über das Stillen siehe auch unter Säuglingspflege in der Abtlg. „Die Kinderstube“ von Dr. Gertr. Pfeilsticker-Stockmayer.

Die Pflegerin.

Die Pflegerin muß dafür sorgen, daß die Wöchnerin mindestens dreimal täglich Wasser läßt. Im Wochenbett ist die Blase oft überfüllt, ohne daß Drang zum Urinieren da ist. Die volle Blase drückt dann auf die Gebärmutter und kann evtl. falsche Lagen verursachen. Außerdem muß sie ihr mehrmals täglich eine dicke Schicht frische Verbandwatte, die den Wochenfluß aufnimmt, zwischen die Schenkel legen. Keinesfalls dürfen zu diesem Zweck alte Lappen oder dergl. verwendet werden, auch wenn sie ganz rein zu sein scheinen. Man muß sich nämlich vergegenwärtigen, daß bei dem gewaltsamen Herauspressen des Kindes unzählige kleine und kleinste Risse, Verletzungen, entstanden sind, die Eingangspforten für krankheitserregende Bakterien bilden können. Nach jeder Benutzung des Steckbeckens sind die Geschlechtsteile mit dem mit schwacher Lysollösung gefüllten Irrigator zu überrieseln. Eine Berührung der Geschlechtsteile ist unbedingt zu unterlassen, ebenso das Einführen des Irrigatorrohres in die Scheide. Dadurch könnten leicht etwa anhaftende schädliche Keime verschleppt werden und Kindbettfieber wäre die Folge. Natürlich muß auch mindestens eine Woche lang dreimal täglich Temperatur gemessen werden. Für Stuhlgang ist täglich zu sorgen.

Störungen im Wochenbett.

Der gefürchtetste Feind im Wochenbett ist das Fieber. Nicht jede Steigerung der Temperatur ist ein Grund zur Besorgnis. Bei sehr vielen Frauen stellt sich am ersten oder zweiten Tage nach der Entbindung ein einmaliger Fieberanfall ein, der aber 38—38,5° nicht übersteigt, ohne Schüttelfrost kommt und den Frauen nicht das Gefühl des Krankseins verursacht.*) Wahr-

*) Unter Schüttelfrost wird oft irrtümlich das Gefühl verstanden, wenn es einem plötzlich kalt

scheinlich wird das leichte Fieber teils durch das Einschießen der Milch hervorgerufen, teils durch die bei der Geburt geleistete ungeheure Muskelarbeit oder auch durch die lange Abkühlung. Am nächsten Tage ist die Mutter gewöhnlich wieder wohl. Sehr ernst ist dagegen das Kindbettfieber. Ein starker Schüttelfrost leitet es gewöhnlich ein, der meist täglich wiederkehrt. Das Thermometer steigt sehr hoch. Die Kranke ist entweder teilnahmslos und benommen oder aufgeregt und gesprächig, fühlt sich oft wohl. Letzteres ist ein bedenkliches Zeichen. In den seltensten Fällen entsteht Kindbettfieber durch Bakterien, die im Körper der Wöchnerin (z. B. bei bestehender Infektionskrankheit) vorhanden sind und im kreisenden Blut nach der Gebärmutter gelangen; in der Regel werden die Bakterien von außen eingeschleppt.

Dies ist vor oder während der Geburt nur allzuleicht möglich, wenn die untersuchende Person ihre Hände nicht ganz gründlich gereinigt hat, oder wenn bei der Untersuchung Keime aus der Scheide nach innen verschleppt werden. Man soll sich deshalb davor hüten, die Hebamme bei langwierigen Entbindungen fortwährend zur Untersuchung zu drängen, wie das leider häufig geschieht. Je weniger innerlich untersucht wird, desto geringer ist die Gefahr, und der geübten Hand wird oft schon die Betastung des Leibes von außen genügen.

Ist eine Infektion zustandegekommen, so können die Bakterien entweder eine schwere Allgemeinkrankheit verursachen oder sie können mit dem Blute in die verschiedensten Körperteile gelangen und dort schwere Eiterungen hervorrufen. Die Krankheit dauert oft monatelang und es erkranken Organe, die scheinbar nichts miteinander zu tun haben.

Eine andere Art von Fieber wird dadurch verursacht, daß Teile der Nachgeburt zurückgeblieben sind, meist besteht zugleich ein jauchiger, blutig gefärbter Ausfluß. Der Zustand ist ebenfalls sehr gefährlich, die Entfernung der Nachgeburtsreste bringt meist Heilung, d. h. wenn nicht schon eine allgemeine Blutvergiftung eingetreten ist. Bei all diesen Krankheiten muß möglichst frühzeitig ärztliche Hilfe gesucht werden.

Häufig treten auch Blutungen während des Wochenbettes auf, ohne daß es sich um in der Gebärmutter zurückgebliebene Nachgeburtsreste handelt. Meist ist es der Fall, wenn die Gebärmutter vorher überdehnt worden ist, z. B. nach Zwillingsgeburten oder bei starkem Hängebauch. Sie zieht sich dann oft nicht mehr genügend zusammen. Helfen heiße Umschläge nicht, so muß ein Arzt zu Rat gezogen werden.

Ein recht unangenehmes Ereignis während oder nach dem Wochenbett ist die **Vereiterung der Brust**. Um ihr vorzubeugen, achte man auf alle Schrunden und Risse in der Brustwarze und wasche sie mit verdünntem Alkohol (Franzbranntwein). Benützt man beim Entstehen eines Risses einige Tage ein Saughütchen, so heilt er meist schnell. Das Kind darf auch nicht unnütz mit der Warze spielen, da sie dabei zu weich wird. Man läßt deshalb das Kind höchstens 15—20 Minuten saugen. Ist doch Eiter entstanden, so muß sofort operiert werden, ehe die ganze Brust vereitert. Schmerzen und Fieber lassen dann sofort nach.

über den Rücken läuft, wie es ja auch bei ganz gesunden Menschen vorkommt. Bei einem richtigen Schüttelfrost friert der Kranke so sehr, daß er zitternd und zähneklappernd im Bette liegt und nach immer mehr Decken verlangt. Dauer und Stärke können sehr verschieden sein. Schließlich stellt sich das Gefühl unerträglicher Hitze ein und die Temperatur steigt. Je stärker der Frost war, desto höher ist gewöhnlich das Fieber.

Geschlechtskrankheiten.

Da es öfter vorkommt, daß schwere Erscheinungen einer Geschlechtskrankheit im Anschluß an die Entbindung auftreten, so wird sehr oft von den Frauen die Schuld auf Schwangerschaft und Geburt geschoben, während in Wirklichkeit die Krankheit vielleicht schon mit der Empfängnis zusammen erworben wurde, in ihren ersten Erscheinungen aber nur wenig Beachtung fand. Wir werden deshalb hier die wichtigsten Geschlechtskrankheiten besprechen. Zunächst muß man sich von dem Glauben frei machen, daß eine Geschlechtskrankheit etwas Schmachvolles, Unentschuldbares sei, daß ein solcher Kranker kein Mitleid, sondern Vorwürfe verdient. Viele junge Leute verheimlichen aus Furcht vor dem elterlichen Zorn die Ansteckung solange, bis furchtbare Schmerzen sie dazu zwingen. Die zu spät einsetzende Behandlung kann dann nicht immer eine völlige Heilung erzielen. Außerdem gibt es zahlreiche Fälle, in

denen die Ansteckung ohne Geschlechtsverkehr stattgefunden hat.

Die bekannteste, verbreitetste und gefürchtetste der Geschlechtskrankheiten ist die Syphilis. Sie kann sehr verschiedenartig auftreten, manchmal ist ihr Verlauf mild und ohne besonders schlimme Erscheinungen, manchmal wird sie so bösartig, daß sie den Kranken das ganze Leben hindurch verfolgt und sein Familienglück untergräbt. Die Gefährlichkeit der Syphilis wird oft stark überschätzt; man begegnet manchmal ganz abergläubischen Vorstellungen von dieser Krankheit. Es kommen wohl so verzweifelte Fälle vor, sie sind aber glücklicherweise in der großen Minderzahl. Sonst wäre auch bei der Häufigkeit der Krankheit die Menschheit längst ausgestorben. Bis zu einem gewissen Grade hat jeder die Stärke der Erkrankung in der Hand, denn Fälle, die nicht genügend oder mit nicht ausreichenden Mitteln (z. B. homöopathisch) behandelt werden, pflegen später gewöhnlich sehr bösartige Formen anzunehmen. Frauen, die einen gewissenlosen Mann haben, sind deshalb sehr gefährdet, weil sie oft gar nicht ahnen, daß sie krank sind. Die ersten leichten Erscheinungen werden nicht beachtet, also auch nicht behandelt und nach 10 oder 15 Jahren stellen sich dann oft böse Folgen ein. Fast alle Formen der Syphilis zeichnen sich dadurch aus, daß sie nicht schmerzen; dies gilt selbst von großen Geschwüren, die sich tief ins Fleisch einfressen.

Die Erreger der Syphilis können nur dann ihre verderbenbringende Wirkung entfalten, wenn sie in die Blutbahn gelangen. Allerdings kann durch die kleinste Wunde, wie aufgesprungene Lippen, eine kleine Verletzung an der Hand, eine wunde Stelle an den Geschlechtsteilen, das Syphilisgift Eingang finden.

Ungefähr drei Wochen nach der Ansteckung bildet sich an der betreffenden Stelle ein kleines hartes Knötchen, das sich rasch vergrößert und in ein schmutziges, fressendes Geschwür zerfällt, den harten Schanker (syphilitische Geschwüre können von andern dadurch unterschieden werden, daß ihre Ränder hart und ihre Form kreisrund ist). Wieder sechs Wochen später folgt dann das zweite Krankheitsstadium, nämlich die ersten Allgemeinerscheinungen. Gewöhnlich entsteht ein dunkelroter Ausschlag, der den ganzen Körper bedeckt, es können aber auch nur wenige abgeblaßte Flecken vorhanden sein. Bei andern bilden sich wieder mehr oder weniger reichliche runde Eiterbläschen, kurz die Krankheit nimmt schon jetzt sehr verschiedene Gestalt an. Nach einiger Zeit gehen die Erscheinungen auch ohne Behandlung zurück, um nach längerer oder kürzerer Zeit wieder und wieder aufzutreten.

Das dritte Stadium der Krankheit tritt nicht immer auf, bei ausreichend behandelten Fällen besonders bleibt es oft ganz fort. In manchen Fällen zeigen sich erst nach 20 Jahren Erscheinungen, in anderen geht es sehr viel schneller. Die Krankheit kann dabei fast jede Gestalt annehmen: Kopfschmerz, Haarausfall, große Geschwüre, einen einfachen Hautausschlag bei den einen, bei andern zerstörenden Knochenfraß und schwere Krankheiten innerer Organe und des Gehirns. Wird jetzt noch einmal energische Behandlung angewendet, so verschwindet die Krankheit meist schnell und ohne Schaden. Es kommt dabei ganz darauf an, daß der Charakter der Krankheit möglichst früh erkannt wird. Zuweilen ist es schwer, weil eine Reihe anderer Leiden dieselben Erscheinungen zeitigen. Es ist deshalb sehr töricht, aus falscher Scham dem Arzt gegenüber die früher stattgefundene Ansteckung zu leugnen, wie es leider häufig geschieht, im Gegenteil muß man ihn darauf aufmerksam machen, falls er nicht von selbst danach fragt.

Angeborene Syphilis: Hat eins der Eltern an Syphilis gelitten, so kann die Krankheit auf die Kinder übertragen werden, auch wenn zur Zeit der Zeugung keine offenbaren Krankheitserscheinungen mehr bestehen.

Früher nahm man an, die Ansteckung erfolge durch den väterlichen Samen, Syphilis sei also im wahrsten Sinne des Wortes eine ererbte, d. h. im Augenblick der Befruchtung erworbene Krankheit und die Mutter werde durch das Kind angesteckt, könne aber auch ganz gesund bleiben. Nach den neuesten Forschungen scheint es indessen wahrscheinlich, daß das Kind während der

Schwangerschaft die Krankheit von der Mutter erwirbt, daß also stets die Mutter vorher angesteckt sein muß. Ein Beweis dieser Annahme wäre sehr wichtig, weil man damit ohne weiteres die gerade für diese Kinder sehr nötige Ernährung durch die Mutterbrust gestatten könnte. Bisher tut man das der drohenden Ansteckung wegen nur in den Fällen, wo die Mutter Erscheinungen von Syphilis zeigt. Eine gesunde Amme darf man kranken Kindern natürlich nie geben, sondern höchstens eine, die bereits früher an Syphilis gelitten hat.

Ist bei der Schließung der Ehe die Syphilis noch nicht genügend ausgeheilt, so treten gewöhnlich zunächst mehrere Fehlgeburten ein. Bei schweren Erkrankungen folgen dann ein oder mehrere totgeborene Kinder, schließlich kommen lebensschwache Kinder zur Welt, die nach wenigen Stunden oder Tagen sterben. Solche Erscheinungen sollten die Eltern stets zu einer nochmaligen gründlichen Kur veranlassen, es können dann später noch ganz gesunde Kinder kommen. Immerhin ist es auch nicht ausgeschlossen, daß syphilitisch geborene Kinder mit der Zeit völlig gesunden können.

Das syphilitische Kind kommt oft ganz mit eiternden Blasen und Pusteln bedeckt zur Welt, oft zeigt es aber auch nur rote Flecke. In leichteren Fällen sind die Kinder anfangs ganz normal, nach einigen Tagen oder Wochen erst zeigt sich ein Ausschlag. Zuweilen ist er so unscheinbar und verschwindet so schnell, daß die Mütter ihn kaum beachten.*) Nach dem kurzen Ausschlag kann dann die Krankheit jahrelang ohne Erscheinungen bestehen, bis die Betreffenden vielleicht im Alter von 10 oder 12 Jahren eine Augenkrankheit oder mit 20 Jahren eine Knochen- oder Gelenkentzündung bekommen. Viele Kinder verlieren ihr Augenlicht durch Fahrlässigkeit und Trägheit der Eltern, die auch jetzt noch nicht an eine gründliche Untersuchung und Behandlung denken.

Behandlung der Syphilis: Seit Jahrhunderten haben wir im Quecksilber ein wirksames Mittel gegen Syphilis gehabt. In früheren Zeiten wurde das Quecksilber so energisch angewendet, daß die dadurch hervorgerufenen Vergiftungserscheinungen oft schlimmer waren als die Syphilis. Man versuchte deshalb immer wieder harmlosere Mittel, doch war der Erfolg nicht befriedigend. Die letzten Jahre haben uns mit Ehrlichs Salvarsan einen bedeutenden Fortschritt gebracht. Es wirkt fast Wunder in den Fällen, in denen das Quecksilber versagt hat. Ob es aber das Quecksilber ganz wird ersetzen können, muß die Zeit lehren.

Bedeutende Ärzte sind schon insoweit auf das Quecksilber zurückgekommen, als sie beide Heilmethoden miteinander verbinden, und es scheint diese Art der Behandlung bisher die besten Erfolge zu erzielen. Sie hat auch den großen Vorteil, daß die Schmierkuren bedeutend abgekürzt werden können. Um ein endgültiges Urteil zu geben, wird man wohl noch 10—15 Jahre warten müssen. Dann erst wird sich zeigen, wie sich die nur mit Salvarsan behandelten Fälle in bezug auf Bösartigkeit des dritten Stadiums verhalten, und welche Art der Salvarsanbehandlung (die bekanntlich auch sehr verschieden ist) den Vorzug verdient. Ich habe in zahlreichen Fällen beobachtet, daß bei Syphilitischen die nach 1—2 Salvarsanspritzungen schnell vergangenen Krankheitserscheinungen ebenso schnell zurückkehrten und erst nach einer Schmierkur vergingen. Trotzdem sind die Erfolge des Salvarsans so bedeutend, daß es jeder mit Quecksilber gemeinsam anwenden sollte. Es wirkt dabei um so günstiger, weil sich ja doch viele Menschen nicht zu der so dringend nötigen mehrfachen Wiederholung der Schmierkur entschließen können. Die Schädigungen, die sich anfangs hin und wieder nach der Injektion einstellten, können jetzt bei der größeren Erfahrung wohl ganz vermieden werden.

Die Schmierkur ist für den Kranken sehr unangenehm. Es wird dabei an sechs Wochentagen je ein Körperteil zirka 20 Minuten mit grauer Salbe fest eingerieben, die Salbe darf über Nacht nicht abgewaschen werden. Am 7. Tage wird gebadet. Dies muß mehrere Wochen fortgesetzt werden und wird nach monatelanger Pause mehrfach wiederholt. Vorher müssen jedenfalls die Zähne in Ordnung gebracht werden, da es sonst bösartige Munderkrankungen gibt. Ebenso muß der Mund mindestens alle Stunde gespült und die Zähne nach jeder Mahlzeit geputzt werden. Tritt trotzdem schmerzhafte Rötung des Zahnfleisches auf, so muß die Kur sofort unterbrochen werden. — Läßt man sich die Einreibungen von einem anderen machen, so muß er starke Lederhandschuhe tragen, um nicht unter dem Quecksilber zu leiden. Um das lästige Schmieren zu vermeiden, kann man auch quecksilberhaltige Einspritzungen unter die Haut machen. Bei kleinen Kindern gibt man es als Badezusatz.

Bei den Spätformen der Syphilis wendet man dagegen Jod an, das innerlich gebraucht wird. Der Erfolg ist oft geradezu wunderbar, Hautleiden, die aller Salbenbehandlung Trotz geboten haben, verschwinden schon nach Einnahme von 1 bis 2 Flaschen Jodkali. Ja, in manchen Fällen war früher die Unterscheidung zwischen Syphilis und andern Erkrankungen so schwierig, daß man probeweise Jod gab: half es nichts, dann handelte es sich auch nicht um Syphilis. Jetzt kann Syphilis allerdings meist durch Blutuntersuchung festgestellt werden. Hüten soll man sich, den Anpreisungen einer einfachen oder gar brieflichen Heilmethode zu folgen. Wir bekommen immer wieder solche Fälle zur Beobachtung, wenn sie später den schlimmsten Krankheiten des Körpers und Geistes zum Opfer fallen.

Dauer der Ansteckungsfähigkeit (und Vererbbarkeit): Während bei den Spätformen der Syphilis nur sehr selten Übertragungen vorkommen, ist das erste und zweite Stadium sehr ansteckend. Nicht dringend genug kann die größte Vorsicht anempfohlen werden, besonders in der

---

*) Näheres siehe bei Säuglingskrankheiten.

Auswahl und Überwachung des Personals, dem man seine Kinder anvertraut. So sah ich einst ein im vornehmsten Westen Berlins als Kinderfräulein tätiges junges Mädchen, dessen Körper fast ganz mit eiternden Pusteln bedeckt war, Gesicht und Arme waren jedoch frei.

Hierbei möchte ich noch bemerken, daß es nicht genügt, dem Arzte verdächtiges Personal einfach zur Untersuchung zu schicken mit der Bitte um Bericht. Die ärztliche Schweigepflicht verbietet meist eine derartige Mitteilung. Entweder muß man die Betreffenden veranlassen, den Arzt vor Zeugen der Schweigepflicht zu entbinden oder noch besser einen dahingehenden Revers zu unterschreiben. Außerdem sollten Kindermädchen, Bonnen usw. ständig unter hausärztlicher Kontrolle stehen.

Bei einer älteren Frau, die an Halssyphilis litt, ließ sich lange keine Ansteckungsquelle finden, bis sich herausstellte, daß eine bei ihr zu Besuch weilende Verwandte im Munde einen Ausschlag hatte. Beide Frauen hatten zuweilen ein gemeinsames Trinkgeschirr benutzt.

Die Feststellung, ob gewisse Krankheitserscheinungen wirklich syphilitischer Art seien, hatte früher ihre großen Schwierigkeiten; heute ist die Diagnose durch die Wassermann-Neißer-Brucksche Blutuntersuchung (kurz „Wassermannsche Reaktion" genannt) sehr erleichtert worden. Auf Grund dieser Blutuntersuchung kann auch festgestellt werden, ob ein Syphilitiker, bei dem keine Krankheitserscheinungen mehr zu beobachten sind, nun auch wirklich gesund ist. Kann dann diese Frage bejaht werden, so ist damit aber noch nicht gesagt, daß auch keine Ansteckungsgefahr mehr besteht. So kann es z. B. vorkommen, daß Männer ihre Frauen anstecken, obwohl sie nicht nur keinerlei Krankheitserscheinungen mehr haben, sondern auch im Blute kein Syphilisgift mehr nachweisbar ist. In diesen Fällen liegt meist ein Zeitraum von weniger als einem Jahre zwischen dem Beginn der Erkrankung und der Eheschließung. Es muß also vorläufig noch die alte Regel beibehalten werden, daß man nach gründlicher Behandlung und dem Abklingen der letzten Erscheinungen noch zwei Jahre bis zur Eheschließung wartet. Bei dieser Vorsicht ist eine Übertragung der Krankheit auf die Frau sehr selten.

Selbstverständlich müssen alle Personen, die mit Syphiliskranken umgehen, sich sehr vor Ansteckung in acht nehmen. Besonders gilt dies für die Pflegerinnen syphiliskranker Säuglinge. Sind diese mit eiternden Geschwüren behaftet, so sollen sie nur mit Gummihandschuhen angefaßt werden. Die Handschuhe werden vorm Anziehen mit Wasser gefüllt, dann schlüpft die Hand langsam hinein. Das anfangs schwierige Anziehen geht später leicht und schnell. Nach dem Gebrauch werden die Handschuhe abgebürstet und ausgekocht. Ein syphilitisches Kind dürfte eigentlich nie mit anderen Säuglingen in Berührung kommen; leider fehlt es da immer noch an genügender Aufsicht, so konnte ich bei Milchküchenkindern, deren Pflegemütter ahnungslos noch weitere Kostkinder beherbergten, öfter Syphilis feststellen.

Wie groß gerade bei der Pflege von Säuglingen die Ansteckungsgefahr ist, zeigt das Beispiel eines jungen Mädchens, die das an einem leichten Ausschlag leidende Kind ihrer Schwester gepflegt hatte. Sie erkrankte nicht nur selbst, sondern steckte auch noch ihre sämtlichen andern Angehörigen an.

Wer einmal Syphilis durchgemacht hat, ist vor einer neuen Ansteckung geschützt, „immun". Im Verlauf der Krankheit werden nämlich im Blut Gegengifte gebildet, sogenannte Antitoxine, welche das Syphilisgift unschädlich machen. Diese Gegengifte behalten meist ihre Wirksamkeit, solange der an Syphilis erkrankt gewesene Mensch lebt.

Andere Infektionskrankheiten, wie Scharlach und Pocken, zeigen in diesem Punkt Ähnlichkeit mit der Syphilis, doch ist die Dauer der Immunität bei den Pocken eine begrenzte, weshalb die Pockenschutzimpfung, die bekanntlich den Menschen immunisieren soll, nach gewissen Zeiträumen wiederholt werden muß.

Gonorrhöe oder Tripper: Während die Syphilis allgemein bekannt und gefürchtet ist, ist die Trippererkrankung den meisten Frauen gänzlich unbekannt, obwohl ein großer Teil das halbe Leben hindurch schwer darunter zu leiden hat. Dies ist deshalb sehr bedauerlich, weil es beim Tripper hauptsächlich darauf ankommt, die Krankheit bald nach ihrer Entstehung zu bekämpfen, die meisten Frauen kommen aber erst in Behandlung, wenn das Übel schon tief eingewurzelt ist. Die Erreger der Gonorrhöe siedeln sich auf der Schleimhaut an (bei Frauen meist die Gebärmutterschleimhaut). 5—8 Tage nach der Ansteckung zeigen sich die ersten Erscheinungen, gewöhnlich in Form von heftigen Schmerzen und Fieber; der Unterleib brennt wie Feuer. Sind die Harnorgane auch erkrankt (beim Manne stets), so besteht starkes Schneiden beim Wasserlassen. Während aber beim Mann die Schmerzen am Anfang wohl nie fehlen, scheint die Krankheit bei Frauen zuweilen so schleichend aufzutreten, daß sie zunächst fast keine Erscheinungen verursacht und erst später, besonders nach der Entbindung schlimmer wird. Aus den Geschlechtsteilen fließt ein dicker, weißgelber, eitriger Ausfluß, der in der Wäsche grünliche Flecken macht. Das Haupterfordernis ist jetzt absolute Bettruhe, wird es früh und lange genug erfüllt, so gelingt es meist, die Krankheit wirksam zu bekämpfen; die außerdem nötigen Maßregeln sind Sache des Arztes. In den meisten Fällen ist es leider ganz unmöglich, den Frauen die nötige Schonung zu verschaffen, sowie sie sich besser fühlen, stehen sie doch auf, weil ihnen die Sorge um

die Wirtschaft keine Ruhe läßt, auch wenn es ganz unnötig ist. Am besten wäre es, wenn sich jede Kranke entschließen würde, auf 4—6 Wochen ins Krankenhaus zu gehen, wie es Männer häufig tun. Wird die Krankheit nicht auskuriert, so greift sie weiter um sich, dringt in die Eileiter und Eierstöcke oder auch in Blase und Nieren ein und ruft dort schwere Entzündungen und Eiterungen, ja auch Geschwülste hervor. Die Frauen leiden meist an beständigen Leib- und Kreuzschmerzen, fühlen sich matt und sind untauglich zur Arbeit, nur mit Mühe können sie ihren Pflichten nachkommen. Es kommt viel Ausfluß, aber er ist jetzt mehr weißlich und glasig. In diesem Stadium sind die Krankheitserreger oft nicht mehr nachzuweisen. Die Behandlung einer chronisch gewordenen Gonorrhöe erfordert viel Geduld bei Arzt und Kranken. Man muß sich von vornherein auf eine monatelange Kur gefaßt machen, wobei nach eingetretener scheinbarer Besserung meist noch ein Rückfall kommt. Trotzdem darf man den Mut nicht sinken lassen, mit Ausdauer läßt sich auch hierbei viel erreichen. Beim Manne zeigen sich oft auch in späteren Jahren böse Folgen durch Verschluß der Harnwege. Eltern müssen deshalb bei ihren jungen Söhnen darauf achten, daß möglichst früh eine gründliche Behandlung einsetzt. Männer wie Frauen werden nach schwerer Gonorrhöe oft unfruchtbar.

Bei kleinen Mädchen findet man sehr häufig Gonorrhöe. Oft haben sie dicken, eitrigen Ausfluß, manchmal ist der Eiterabgang gering und man erkennt dann den krankhaften Zustand zuerst daran, daß die Schamlippen gerötet sind und schmerzen. Viele Eltern fürchten, daß ein Vergewaltigungsversuch am Kinde begangen worden ist, das ist aber nur höchst selten die Ursache, in der Regel erfolgt die Ansteckung, wenn nicht durch die Eltern, in der Schule oder beim Spiel auf der Straße. In unsauberen Findelhäusern z. B. tritt die Krankheit geradezu seuchenartig auf. Einer Ansteckung kann man vorbeugen, indem man die Kinder an größte Sauberkeit, besonders fleißiges Händewaschen, gewöhnt, sie geschlossene Beinkleider tragen läßt und die Spielgefährten beobachtet.

Kommt der Eiter ins Auge, so ruft er sehr bösartige Entzündungen hervor. Deshalb Vorsicht!*)

*) Näheres darüber siehe bei Säuglingskrankheiten.

Dauer der Ansteckungsfähigkeit: Die Frage, wie lange der von einer Gonorrhöe Genesene mit der Heirat warten soll, um seinen Ehegatten nicht zu gefährden, ist schwer zu beantworten. Mit Sicherheit kann man eigentlich nie versprechen, daß keine Ansteckung mehr erfolgen wird. Oft sind bei der sorgfältigsten mikroskopischen Untersuchung keine Krankheitserreger mehr zu finden, der Mann hat keine andren Erscheinungen, als morgens vorm ersten Urinieren ein wasserhelles Tröpfchen am Gliede und doch erkrankt die Frau bald nach der Hochzeit. Allerdings ist beobachtet worden, daß besonders der sehr vernachlässigte Tripper eine fast unbegrenzte Dauer der Ansteckungsfähigkeit besitzt.

Zuweilen wird die Krankheit auch auf die Frau übertragen, ehe der Mann noch weiß, daß er krank ist. Hat er sich auf Reisen oder während die Gattin geschont werden muß, durch den Verkehr mit einem erkrankten Mädchen angesteckt und tritt in den nächsten Tagen in Beziehungen zu seiner Frau, so findet er später zu seiner Bestürzung, daß er sich nicht nur selbst die Krankheit geholt, sondern sie auch schon seiner Frau mitgeteilt hat.

Leider ist der Mensch nach überstandener Gonorrhöe **nicht immun** gegen diese Krankheit; wer einmal davon heimgesucht wurde, ist für eine erneute Infektion viel leichter empfänglich als ein vorher nicht tripperkrank gewesener Mensch.

Nun wäre noch die Frage zu erörtern, ob es ratsam ist, daß der Ehemann nach erfolgter Ansteckung mit einer Geschlechtskrankheit seiner Frau ein Geständnis ablegt, oder daß sie von ihren eigenen Angehörigen darüber aufgeklärt wird. Theoretisch sollte ja jede Ehe so beschaffen sein, daß sich die Gatten alles, auch eigene Schuld, ruhig anvertrauen können. In Wirklichkeit liegen die Dinge aber meist anders. Manchmal wäre es geradezu eine Grausamkeit gegen die junge, ganz unerfahrene Frau, die weder das Leben noch seine Versuchungen kennt, sie darüber aufzuklären, daß sie nicht die erste und einzige war, die die Leidenschaft ihres Gatten erregt hat. Es wird dadurch oft nur erreicht, daß sie sich ganz übertriebene Vorstellungen macht von der Gefahr, in der sie sich befindet, und Liebe und Vertrauen zum Manne verliert. Ist die Aufklärung wünschenswert (falls schon eine Ansteckung stattgefunden hat, ist sie nicht immer zu umgehen), so soll sie nur von berufener Seite geschehen (**nicht durch Romane!**), so daß die Frau sich bewußt wird, daß es sich dabei nicht um einen schmachvollen, sondern um einen krankhaften Zustand handelt, der bei richtiger Behandlung größte Wahrscheinlichkeit der Heilung bietet. Dagegen muß der Mann seine Pflicht an der Frau dadurch erfüllen, daß er bei den ersten Erscheinungen sofort den Hausarzt zuzieht, ihm reinen Wein einschenkt, und Sorge trägt, daß seine Anordnungen befolgt werden. Außerdem muß er ständige ärztliche Überwachung seiner Frau veran-

lassen, solange es nötig ist, und die stattgefundene Infektion auch bei späteren, scheinbar zusammenhanglosen Krankheiten dem behandelnden Arzt mitteilen. Die Verwandten der Frau sollten nur eingreifen, wenn der Mann diese Pflicht nicht erfüllt, oder wenn die dadurch erleichterte Scheidung im Interesse und im Willen der Gattin liegt.

Weiß ein Mann, daß die ihm anhaftende Krankheit noch ansteckungsfähig ist, so wäre die Eheschließung natürlich eine Gewissenlosigkeit und wird ganz unentschuldbar, wenn er das Mädchen nicht über die Gefahr aufklären läßt, der sie entgegengeht. Liebt sie den Mann, und besteht trotz allem auf der Heirat, so soll damit wenigstens gewartet werden, bis eine Infektion als ausgeschlossen gelten kann. Mir sind einige unter solchen Bedingungen geschlossene Ehen bekannt, die sich bisher als glücklich und harmonisch erwiesen haben.

Andere Unterleibserkrankungen.

Außer den Geschlechtskrankheiten gibt es noch eine Anzahl Unterleibserkrankungen, die zuweilen ähnliche Erscheinungen verursachen. Zunächst ist der bekannte weiße Fluß zu nennen, an dem junge Mädchen so oft leiden. Er ist eine häufige Begleiterscheinung der Bleichsucht, um ihn zu beseitigen, muß diese behandelt werden.

Jeder starke Ausfluß kann einen Ausschlag an den Geschlechtsteilen hervorrufen, der zuweilen große Schmerzen macht. Manchmal besteht auch starkes Jucken ohne Ausschlag, dann muß der Urin stets auf Zucker untersucht werden. Abwaschungen mit Franzbranntwein verschaffen jedenfalls Linderung.

Nach Entbindungen und Fehlgeburten können eingedrungene Eitererreger Entzündungen im Beckeninnern verursachen. Ebenso kommen diese, wie schon gesagt, dadurch zustande, daß der Beischlaf, um die Befruchtung zu verhindern, unterbrochen wird, ehe die Frau Befriedigung gefunden hat. Zuweilen können solche Entzündungen auch mit einer bestehenden Tuberkulose zusammenhängen.

Bei veralteten Entzündungen ist die Ursache oft schwer oder gar nicht festzustellen, da im Ausfluß fast nie Krankheitserreger gefunden werden. In diesen Fällen ist auch eine Untersuchung des Mannes notwendig.

Zuweilen bilden sich aus den Eierstöcken große, mit Eiter oder Wasser gefüllte Geschwülste, die schließlich fast den ganzen Leib ausfüllen können. Es ist daher ratsam, sich möglichst bald operieren zu lassen, da mit der Geschwulst auch die Schwierigkeit und Gefahr der Operation wächst. Die Geschwülste der Gebärmutter dagegen sind (wenn es sich nicht um Krebs handelt), meist viel harmloserer Natur, ja es kann dabei sehr wohl eine Schwangerschaft mit glücklicher Entbindung eintreten.

Heißblütige Mädchen und junge Witwen leiden auch oft unter erzwungener Enthaltsamkeit; gegen dieses Übel empfiehlt sich viel Bewegung, kalte Abreibungen, kalte Sitzbäder und evtl. Brom.

Unfruchtbarkeit (Sterilität): Während früher die Kinderlosigkeit der Frau in die Schuhe geschoben wurde, steht heute fest, daß in den meisten Fällen der Mann die Ursache dazu ist. Es braucht dabei durchaus nicht etwa geschlechtliche Schwäche oder gar eine Mißbildung zu bestehen, im Gegenteil verkehren die Männer viel und leicht und sondern dabei reichlich Samenflüssigkeit, die sich wenig oder nicht von normalem Samen unterscheidet. Bei der mikroskopischen Untersuchung findet man aber, daß lebende, keimfähige Samenzellen fehlen. Häufig ist gonorrhöische Hodenentzündung die Ursache. Seltener sind andere Faktoren dabei im Spiel. So kann eine allzu intensive, ungewöhnlich lange oder oft wiederholte Einwirkung von Röntgenstrahlen auf den Geschlechtsapparat diesen so verändern, daß nur noch toter Same produziert werden kann. Mit der Zeit kann Heilung eintreten.

Natürlich kann auch die Frau selber steril sein. Entzündliche Unterleibserkrankungen, Lage und Form der Gebärmutter, oder zu fester Verschluß ihres Halses, sind gewöhnlich die Ursache. Auch ist schon beobachtet worden, daß eine Ehe kinderlos ist, während beide Ehegatten in außerehelichem Verkehr Kinder zeugen können.

Kinderkrankheiten.

Säuglingskrankheiten.

Oft beginnt schon bei der Geburt die Sorge um das Leben des Kindes: es ist scheinbar tot und kann nicht zum Schreien gebracht werden. Bestehen Anzeichen, daß das Kind kurz vorher noch gelebt hat, so [illegible] man sich nicht entmutigen lassen, sondern [illegible]ndestens eine halbe Stunde lang Wiederbelebungsversuche machen. Sieht das Kind dabei weiß und schlaff aus, so soll man die kostbare Zeit nicht mit Reiben und Bürsten verlieren, sondern künstlich die Atmung einleiten, durch Schwingungen des Kindes (Schulzesche Schwingungen), die jede Hebamme ausführen kann. Dazwischen taucht man das Kind schnell

abwechselnd in warmes und kaltes Wasser. Diese Versuche sind freilich auf die Dauer sehr anstrengend, sind aber oft nach 20—30 Minuten vom Erfolg belohnt.

Hatte das Kind eine falsche Lage eingenommen, so kommt es hier und da vor, daß ihm bei der Geburt ein Arm oder Bein gebrochen wird. es ist dann am besten, das Neugeborene gleich dem Krankenhaus zu übergeben, da die Behandlung im Hause selten dasselbe leisten kann, wie in dem mit allen nötigen Geräten und einem gut ausgebildeten Personal versehenen Spital. Man kann so besser einer später sich bemerkbar machenden Verkürzung oder Lähmung vorbeugen. Näßt oder eitert der Nabel nach dem Abfallen der Nabelschnur, so ist vor allem die größte Sauberkeit geboten, nie darf er mit dem bloßen Finger berührt werden, es könnte leicht eine tödliche Entzündung entstehen. Oft sind die Eltern entsetzt über die merkwürdige und häßliche Kopfform des Neugeborenen. Sie können sich beruhigen, die weichen Schädelknochen sind nur beim Durchtreten durch das mütterliche Becken zusammengepreßt und nehmen bald wieder ihre eigentliche Form an, ebenso verschwindet die oft sehr große Kopfgeschwulst, die durch den langen Druck gegen das Becken hervorgebracht wird, nach einigen Tagen ganz von selbst. Auch Verunstaltungen, Verzerrungen des Gesichts (ein schiefer Mund oder dergl.) haben nicht selten die gleiche Ursache und verlieren sich dann nach etwa 14 Tagen vollständig. Manche Kinder wollen in den ersten Tagen nicht recht saugen; man darf sich dadurch nicht entmutigen lassen, sondern muß den Säugling immer wieder anlegen, wenn nötig alle Stunde. Dem Kinde erst Zuckerwasser oder dergleichen mit dem Teelöffel zu geben, ist überflüssig, oft sogar schädlich. Es bekommt genügend Nahrung für drei Tage mit, muß aber an das Trinken gewöhnt werden, ehe der Vorrat verbraucht ist.

Die Gewichtsabnahme des Säuglings während der ersten Woche ist nichts Krankhaftes. Das Anfangsgewicht wird oft erst nach 2—4 Wochen wieder erreicht.

Sorgfältige Beachtung verdient jeder Ausschlag, der sich in den ersten Monaten zeigt. Hat das Kind bei der Geburt Bläschen oder rote Flecken, so ist es sofort dem Arzt zu zeigen. Ebenso muß man später den Arzt zuziehen, wenn sich Flecken zeigen, weil, wenn es sich dabei um Syphilis handeln sollte, das Kind auch weiter unter ärztlicher Kontrolle bleiben muß. Charakteristisch für Syphilis sind rote Flecken im Handteller und auf den Fußsohlen. Zuweilen zeigt sich in den ersten Lebenstagen ein scharlachähnlicher Ausschlag über den ganzen Körper, das Kind ist unruhig und kommt sehr herunter. Die Ursache dazu ist gewöhnlich zu heißes Baden. Der Zustand ist nicht ungefährlich. — Der am Halse und zwischen den Schenkeln auftretende Ausschlag deutet auf mangelnde Sauberkeit hin. Kinder, die viel schwitzen, haben oft auch auf Brust und Rücken einen feinen, blaßroten Ausschlag, der jedoch sehr schnell vergeht. Eine unangenehme Erkrankung ist die Furunkulose des Säuglings. Das Kind ist dabei oft ganz bedeckt von Furunkeln, d. h. harten, roten, wenig eiternden Geschwüren, die sehr schmerzhaft sind. Manchmal finden sich 15—20 und mehr. Die Kinder werden dabei sehr elend.

Bei diesem Leiden ist die Diät genau zu regeln, die peinlichste Sauberkeit muß herrschen, die größeren Geschwüre müssen vom Arzt geöffnet werden, wonach die Schmerzen nachlassen. Unter keinen Umständen darf aber die Mutter mit der Nadel hineinstechen und den Furunkel ausdrücken! Kleine verschwinden zuweilen durch Anwendung einer geeigneten Salbe.

Manche Eltern hegen eine übertriebene Furcht vor Nabelbrüchen und wagen deshalb nicht, das Kind schreien zu lassen. Ihre Sorge ist unbegründet. Kleine Nabelbrüche heilen ganz von selbst, größere werden mit Heftpflasterverbänden behandelt und verwachsen auch vollständig. Leisten- und Schenkelbrüche dagegen läßt man am besten operieren, sobald das Kind entwöhnt ist; haben sie Neigung sich einzuklemmen, so darf man natürlich nicht so lange warten.

Kinder mit **Hasenscharten** sind alsbald dem Arzte zu zeigen, der den zweckmäßigsten Zeitpunkt der Operation bestimmt. Wird das Saugen durch die Mißbildung erschwert, so muß sofort operiert werden. Die Operation dauert nur wenige Minuten und ist deshalb nicht besonders gefährlich.

Gar nicht so selten kommt es vor, daß das Geschlecht bei einem Kinde nicht bestimmt werden kann. Es ist immer ratsam, solche Kinder als Knaben zu erziehen, da sie sich später häufig als Männer erweisen. Oft zeigt sich allerdings das richtige Geschlecht im ganzen Leben nicht und kann erst nach dem Tode gefunden werden. Solchen Leuten gestattet der Staat, wenn sie erwachsen sind, sich das Geschlecht zu wählen, dem sie angehören wollen.

Sehr gefährlich sind die Augeneiterungen Neugeborener, die durch Trippergift in der mütterlichen Scheide verursacht worden sind. 2—4 Tage nach der Geburt zeigt sich gewöhnlich erst in einem Auge dicker gelber Eiter, der sich schnell vermehrt. Ohne sofortige Schutzmaßregeln greift die Eiterung bald auf das andere Auge über. Die Lider sind durch die Eitermassen aufgetrieben und vorgewölbt, die Ränder verkleben bald. Der Unkundige darf sich nie einfallen lassen, irgendwie am Auge herumzuarbeiten, etwa um den Eiter wegzuwischen. Er reibt ihn dadurch nur in die Hornhaut hinein und beschleunigt so die Erblindung. Wo eine sachgemäße Pflege im Hause nicht möglich ist, muß das Kind ohne Verzug ins Spital gebracht werden. Tritt rechtzeitig eine sachgemäße Behandlung ein, so kann das Augenlicht erhalten werden. Dieser Eiter kann, ins Auge des Erwachsenen gelangt, hier dieselbe Entzündung hervorrufen und verläuft dann noch schneller und gefährlicher.

So wird von einer Hebamme berichtet, die sich, um die Harmlosigkeit des Eiters zu beweisen, beide Augen damit einstrich. In der Nacht erwachte sie durch heftige Schmerzen. Trotz sofortiger ärztlicher Hilfe war das eine Auge nicht mehr zu retten, das andere konnte nur mit Mühe erhalten werden.

Bei andauernd lautem Schreien der Säuglinge ist manchmal eine Mittelohreiterung die Ursache des Schmerzes. Strömt der Eiter nicht von selbst, so muß ein feiner Schnitt ins Trommelfell ge-

macht werden, worauf Schmerzen und Fieber bald nachlassen.

Sogenannte Schwämmchen treten am häufigsten in der ersten Lebenswoche auf, können aber auch noch später kommen. In manchen Gegenden herrscht der Aberglaube, daß jedes Kind diese Krankheit durchmachen müsse. Sie ist aber durchaus nicht harmlos, die Kinder können dabei buchstäblich verhungern oder ersticken. Zu erkennen sind die Schwämmchen sehr leicht: auf der entzündlich geröteten, schwach blutenden Mundschleimhaut sieht man zahlreiche weiße Stippchen. Sie entstehen überall dort, wo eine kleine Schleimhautverletzung stattgefunden hat, z. B. durch zu starkes oder zu langes Saugen (besonders an dem ebenso beliebten wie schädlichen Gummisauger), oder durch zu starken Druck beim Auswaschen des Mundes, durch Unsauberkeit wird ihr Erscheinen begünstigt. Zur Vorbeugung reinige man Sauger oder Warze vor jeder Mahlzeit. Das Auswischen des Mundes ist am besten ganz zu unterlassen. Die Behandlung besteht in Betupfen der erkrankten Stellen mit 5proz. essigsaurer Tonerde- oder 2proz. Höllensteinlösung.

Das Zahnen bereitet den Kindern oft Unbequemlichkeiten, Durchfall und leichtes Fieber können sich einstellen. Viele Krankheitserscheinungen werden aber mit Unrecht dem Zahndurchbruch zugeschrieben. Man bade unruhige Kinder etwas kühler als sonst (33° C) und mache ihnen eventl. eine feuchte Packung. Maßregeln, die den Zahndurchbruch beschleunigen, (z. B. Durchschneiden des Zahnfleisches), sind zu unterlassen. Die Sauberkeit muß noch größer als sonst sein, besonders lasse man die Kinder nichts in den Mund nehmen. Evtl. kann man mit einem in 1proz. Borlösung getauchten Wattebausch vorsichtig die Stellen betupfen, wo die Zähne kommen wollen (siehe auch unter Abschnitt Säuglingspflege der Abtlg. Kinderstube).

Darmkrankheiten des Säuglings.

Jede Mutter und jede Kinderpflegerin sollte sich wenigstens die einfachsten Kenntnisse der kindlichen Darmkrankheiten und ihre Behandlung aneignen. Viele Störungen gehen bei geeigneter Diät schnell zurück, ohne daß man deswegen den Arzt zu bemühen braucht; aber auch bei schwereren Erkrankungen ist es sehr wichtig, daß das Kind in der Zeit, die bis zum Eintreffen des Arztes vergeht, die richtige Pflege erhält.

Nichts gibt ein so gutes Bild vom Gesundheitszustand des Säuglings, wie die Beschaffenheit des Stuhlganges. Die wichtigste Regel in der Säuglingspflege ist nur die, bei schweren Veränderungen im Aussehen des Stuhles sofort die gewöhnliche Nahrung gänzlich fortzulassen und dem Kinde nur Tee oder Schleim zu geben. Bei dieser Vorsichtsmaßregel wird das Kind in den meisten Fällen nach 1—2 Tagen wieder gesund sein. Dazu ist natürlich nötig, daß die Mutter das Aussehen des Stuhles zu beurteilen versteht. Wir werden deshalb bei den verschiedenen Darmkrankheiten besonderen Wert auf seine Beschreibung legen.

Der Stuhl des gesunden Säuglings ist meist goldgelb, weich wie Salbe oder Paste und gleichmäßig gefärbt. Auch fester weißlicher Stuhl in größeren Stücken ist noch normal, der sog. Milchstuhl. Kleine feste trockene Bröckel sind ein Zeichen von Verstopfung. 1—2 Eßlöffel Milchzucker der täglichen Nahrung zugefügt, führt meist weicheren Stuhl herbei. In Notfällen muß man dem Kinde hin und wieder ein Wasserklistier machen. Rizinusöl gebe man Säuglingen nur, wenn sie etwas Schädliches genossen haben.

Nach Verabreichung eines Klistiers muß man die Gesäßbacken des Kindes eine Zeitlang fest zusammenhalten, um das sofortige Ablaufen des Wassers zu verhindern.

Bei Mehlnahrung wird der Stuhl braun. Bei Verabreichung von Tee ohne weitere Nährmittel tritt nach einiger Zeit der sog. Tee- oder Hungerstuhl ein, d. h. die Windel ist reichlich durchnäßt, zeigt aber nur sehr wenig, meist grünlich gefärbte feste Bestandteile.

Bringt man das Kind zum Arzt, so vergesse man nie eine Probe des Stuhlgangs, am besten die letzte Windel, mitzunehmen. — Ärztlich verordnete Medikamente verändern zuweilen die Farbe des Stuhles, z. B. wird er nach Kalomel grün, man lasse sich also dadurch nicht erschrecken.

Wird der Stuhl dünn und ist grünlich gefärbt, so gibt man dem Kinde statt der gewöhnlichen Nahrung Hafer- oder Reisschleim oder bei schwereren Fällen Tee. Nach 24 Stunden wird der Stuhl sich meist so weit gebessert haben, daß man etwas Milch mit Mehl oder Wasser vermischt geben kann. Die Milchmenge wird dann langsam gesteigert, bis man nach 2 oder 3 Tagen wieder bei der alten

Nahrung ist. Tritt beim Milchzusatz der Durchfall wieder auf, so muß man natürlich die Milch wieder fortlassen und dafür weiter Schleim oder Kindermehl geben. Doch sollen Säuglinge unter sechs Monaten nicht zu lange Mehlnahrung erhalten. Man gebe dafür lieber Biedert's Rahmgemenge oder Eiweißmilch. Nur muß man sich klar machen, daß keins der künstlichen Nährpräparate längere Zeit gegeben werden darf ohne ärztliche Verordnung.

Stets muß man bei Durchfällen sorgfältig darauf achten, ob Schleim im Stuhle ist. Man sieht ihn am besten, wenn er sich beim Auseinanderfalten der Windel in langen dünnen Fäden durch und über den Stuhl zieht. Schleimhaltiger Stuhlgang ist stets ernst zu nehmen und erfordert eine strenge Diät, denn er ist ein Zeichen von Erkrankung der Darmschleimhaut.

Man gebe mindestens 24 Stunden lang dem Kinde nur leicht gesüßten, russischen Tee, der aber nicht lange ziehen darf, sondern goldgelb aussehen muß. Bricht das Kind, so läßt man es den Tee kalt trinken.

Schreit das Kind viel und zieht die Beinchen an den Leib, so hat es Leibschmerzen. Man mache dann eine feuchte Packung, die mehrere Stunden liegen bleibt. Hat es Fieber, so macht man eine Stunde lang alle 10 Minuten einen Umschlag von stubenwarmem Wasser.

Ist nach 24 Stunden noch Schleim auf der Windel sichtbar, so muß die Magendiät fortgesetzt werden, auch wenn das Kind durch Schreien sein Hungergefühl äußert. Der erkrankte Darm ist doch nicht imstande, Milch- oder Mehlnahrung zu verdauen, er wird dadurch nur von neuem gereizt. So manches Kind, das schon auf dem Wege der Besserung war, ist durch Unverstand und falsches Mitleid der Mutter einem qualvollen Tode überliefert worden. Das Kind braucht hauptsächlich Flüssigkeitszufuhr, damit der Körper nicht austrocknet, deshalb muß es weiter Tee bekommen, evtl. öfter und in kleineren Mengen.

Kommt endlich reiner Teestuhl, so gebe man einen Tag lang Schleim, später setzt man ihm probeweise eine ganz geringe Menge Milch zu, die man langsam, je nach dem Befinden des Kindes steigert. Zeigt sich wieder Schleim im Stuhl, so lasse man die Milch sofort weg. Manche Kinder können noch monatelang keine Kuhmilch vertragen, und es ist oft für den Arzt nicht leicht, aus den vielen Nährpräparaten das passende herauszufinden. Hat man gute Ziegenmilch, so kann man es damit versuchen. Mir hat in fast allen Fällen die im Berliner Kinderkrankenhaus viel gebrauchte Buttermilch sehr gute Dienste getan, nur muß sie täglich frisch zu bekommen sein. Man kocht einen Liter Buttermilch mit 1—2 Eßlöffeln Weizenmehl und einem Eßlöffel Zucker (Farin) 10 Minuten lang und gibt davon dem Kinde die seinem Alter entsprechende Menge. Ältere Säuglinge gewöhnen sich oft schwer an den eigentümlichen Geschmack, aber die Buttermilch hat den großen Vorteil, daß man sie getrost monatelang geben kann, ihr Nährwert, besonders der Eiweißgehalt ist sehr hoch, und dabei ist sie verhältnismäßig billig.

In der heißen Jahreszeit tritt oft noch eine andere Darmkrankheit des Säuglings auf. Die Durchfälle kommen sehr häufig und sind wäßrig und weiß wie Reiswasser. Das Kind bricht meist viel und sieht sehr elend und teilnahmslos aus. Man gebe zunächst nur Tee, später evtl. Mehl und ziehe bald den Arzt zu, wenn nicht Besserung eintritt.

Glücklicherweise selten sind ruhrartige Darmerkrankungen. Sie sind durch Blut im Stuhl gekennzeichnet. Das Kind darf dabei so lange nur kalten Tee erhalten bis der Arzt kommt, am besten bringt man es sofort ins Krankenhaus.

Natürlich können alle diese Darmstörungen verschieden stark auftreten, man muß deshalb auch auf das Allgemeinbefinden des Kindes achten. Teilnahmlosigkeit und abnorme Schlafsucht sind meist schlechte Zeichen. Werden die Augen des Kindes trübe und liegen tief und läßt sich die Bauch- und Brusthaut in großen Falten abheben, die sich nur langsam wieder zurückbilden, so ist der Wasserverlust des kind-

lichen Körpers ein zu großer, d. h. der Körper trocknet aus, und das Blut verdickt sich. Bei diesem Zustand ist in der Regel Hilfe nur dann möglich, wenn dem Kinde mehrmals täglich größere Flüssigkeitsmengen von bestimmter Zusammensetzung unter die Haut gespritzt werden. Auf dem Lande, wo kein Krankenhaus und oft auch kein Arzt ist, sollte eigentlich die Gemeindeschwester imstande sein, diese gar nicht schwierigen Einspritzungen zu machen.

Noch eine andere Form der kindlichen Darmkrankheiten sei erwähnt, die sog. Überernährung. Das Kind ist scheinbar gesund und munter und hat sehr guten Appetit. Der kindliche Organismus bekommt aber fortwährend mehr Nahrung, als der Darm verdauen kann. Trotz der reichlichen Nahrungsaufnahme nimmt das Kind wenig oder gar nicht zu, ja es kann sogar abnehmen. Der überlastete Magen und Darm ist schließlich nicht mehr imstande, seine Funktionen zu erfüllen und meist bricht plötzlich ein sehr schwerer Brechdurchfall aus. Hierzu gehören die meisten Fälle, in denen scheinbar gesunde Brustkinder plötzlich erkranken und nach zwei oder drei Tagen sterben.

Bei aufmerksamer Beobachtung des Stuhles wird man auch diese Krankheit leicht vermeiden können. Hat das Kind zuviel Nahrung, so verläßt diese den Darm zum Teil unverdaut. Der Stuhl ist dann verschieden an Farbe und Flüssigkeit, mehr oder weniger weich und mit festen grünlichen und gelblichen Bröckelchen durchsetzt, er sieht aus „wie gehackt." In schweren Fällen erinnert die Beschaffenheit des Stuhls an gewiegte Eier mit etwas Spinat. Das Gewicht des Kindes bleibt bei Überernährung unter der Norm zurück; nicht selten ist sogar Gewichtsabnahme zu konstatieren. Man verringere sofort die Nahrungsmenge, bis der Stuhl wieder gleichmäßig ist. Nach wenigen Tagen wird das Kind das Hungergefühl überwunden haben und nach kurzer Zeit kräftig zunehmen.

Alles hier Gesagte gilt natürlich auch für Brustkinder. Auch sie sind bei schweren Darmstörungen sofort abzusetzen. Nur wird man selbstverständlich später keine Kuhmilch geben, sondern sie vorsichtig wieder anlegen. Die Mutter muß sich auch die Milch abziehen oder von einem andern Kind absaugen lassen, um die Nahrung nicht zu verlieren.

Jede Mutter, die ihr Kind selbst nährt, sei darauf hingewiesen, daß sie mit dem Einnehmen von Medikamenten sehr vorsichtig sein muß, da manche Bestandteile von Arzneien in die Milch übergehen. So bekommt z. B. der Säugling Durchfall und Leibschmerzen, wenn die Mutter den beliebten Aufguß von Sennesblättern trinkt. Man nehme also während der Stillzeit nichts ein, ohne seinen Hausarzt darüber zu befragen. Geht man wegen irgendwelcher Beschwerden zu einem fremden Arzt, so mache man ihn darauf aufmerksam, daß man ein Kind nährt.

Einführung des Klistiers beim Säugling: Man halte die Umgebung des Afters mit der linken Hand etwas auseinander, mit der rechten führt man das gut eingefettete Mundstück unter leichten Drehbewegungen und ohne Druck ein. Zu spitze und gar scharfe Mundstücke können leicht den Darm verletzen.

Im ersten Lebensjahre tritt häufig eine zwar weitbekannte, in ihrer Gefährlichkeit aber beim Publikum noch nicht genügend beachtete Krankheit auf, die **englische Krankheit**. Sie besteht darin, daß die Knochen zu kalkarm werden und erweichen. Nach den neuesten Forschungen scheint es, daß man die englische Krankheit zu den ansteckenden Krankheiten rechnen muß. Sie soll von einem besonderen Erreger hervorgerufen werden, der an der Wohnung haftet. Gewöhnlich tritt sie im Anschluß an eine andere Erkrankung, meist nach Darmstörungen auf. Zunächst fängt das Kind am Hinterkopf an zu schwitzen, wird unruhig und reibt den Kopf beständig an den Kissen, bis es die Haare verliert. Die Knochen des Hinterkopfes fühlen sich weich und elastisch an. Die Form des Gesichtes wird viereckig, der Ausdruck ist unangenehm. Nach und nach können alle Knochen ihre Gestalt verändern. Bekannt sind die Verbiegungen der Wirbelsäule, die auf-

getriebenen Handgelenke und Knöchel und die krummen Beine (die weichen Beinknochen werden durch die Belastung des schweren Körpers verbogen). Auch schwere Beckenveränderungen kommen zustande, die den Frauen später bei der Entbindung viel zu schaffen machen. Der Leib ist aufgetrieben, der ganze Körper meist wie gedunsen.

Begünstigt wird das Auftreten der Krankheit durch falsche Ernährung. Mehlkinder (mit Mehlbrei ernährt) und überfütterte, zu fette (auch Brustkinder), werden besonders leicht befallen. Die Dauer kann Wochen, Monate und auch Jahre betragen. Die Kinder lernen spät gehen, die Zähne kommen unregelmäßig und nicht paarweise, sondern einzeln. Befällt die Kinder während der Dauer der Erkrankung noch eine zweite Krankheit (z. B. Lungenentzündung, Keuchhusten), so ist das Leben stets aufs höchste gefährdet. — Die Hauptsorge der Eltern muß in der Vorbeugung bestehen. Sachgemäße Regelung der Diät, besonders peinlich genaue Beobachtung und Beseitigung jeder Darmstörung nach einer stattgehabten Erkrankung, sowie nach dem Entwöhnen, trägt viel zur Gesunderhaltung bei. Während einerseits die Krankheit bei Brustkindern oft nach dem Entwöhnen auftritt, zeigt sie sich andrerseits auch da, wo schwächliche Mütter zu wenig oder zu dünne Milch haben. Hier besteht die Vorbeugung natürlich darin, daß rechtzeitig künstliche Nahrung hinzugefügt wird. Gewarnt muß indessen davor werden, den Kindern etwa Kalk oder Knochenmehl zu geben. Zeigen sich die ersten Anzeichen der Krankheit, so ist zunächst die Nährweise des Kindes einer genauen Revision zu unterziehen. Zu frühes oder zu langes Sitzen der Kinder muß nach Möglichkeit verhindert werden, je länger sie auf dem Rücken liegen, desto besser für sie. Sodann muß das Kind möglichst viel an die frische Luft gebracht werden. Innerlich leistet Lebertran sehr gute Dienste. Er darf aber weder dunkelbraun noch weißlich aussehen, sondern muß goldgelbe Farbe haben. Das wirksamste Mittel bleiben aber immer Salzbäder, die 2—3mal wöchentlich gegeben werden. Bei Kindern unter einem Jahre nimmt man 1 Kilo, später 2—3 auf eine Kinderbadewanne voll Wasser. Noch besser wirken natürlich Seebäder. Knochenverkrümmungen müssen noch während oder kurz nach der Krankheit behandelt werden, da später meist nichts mehr zu machen ist. Viele heilen zwar von selbst (siehe Rückgratverkrümmungen), doch soll man sich darauf nie verlassen, sondern lieber frühzeitig sachverständigen Rat zuziehen. In schweren Fällen muß ein Gipsbett angewandt werden. Das Gipsbett ist in solchen Fällen in der Kleidung verborgen, so daß die Kinder ungehindert ins Freie können, die Lage darin ist sehr bequem, die nötige Sauberkeit wird auch ermöglicht. Von den nach der Heilung zurückbleibenden Knochenverdickungen ist für die Zukunft nichts Schlimmes zu befürchten.



Gesichtsverband bei Hautkrankheiten.
(Erklärung s. S. 68.)

Hautkrankheiten.

Die in den ersten Lebensjahren der Kinder auftretenden, entstellenden und oft stark juckenden Hautkrankheiten bringen durch ihre Hartnäckigkeit die Eltern oft zur Verzweiflung. Häufig entsteht ein zuerst bläschenförmiger Gesichtsausschlag, der schnell das ganze Gesicht mit dicken Borken bedeckt, sehr gefährlich aussieht und statt besser immer schlimmer wird. In Wirklichkeit handelt es sich um eine harmlose Erkrankung, die bei geeigneter Behandlung in wenigen Tagen abheilt. Man bestreicht das Gesicht dick mit einer vom

Arzt verordneten Salbe (in frischen Fällen genügt schon eine schwache Borsalbe) und läßt das Kind darüber einen Gazeverband tragen; wollen sie ihn herunterreißen, so muß man ihnen Armmanschetten umbinden.

Zum Gesichtsverbande nimmt man ein viereckiges Stück Verbandsgaze, worin man Löcher für Augen, Nase und Mund schneidet. An den vier Ecken näht man Bänder an, mit denen die Maske am Kopfe des Kindes befestigt wird. Zur Manschette nimmt man ein Stück biegsamer Pappe, die man mit einer Binde so auf dem Arme festbindet, daß das Ellenbogengelenk dadurch an der Bewegung verhindert wird. Man muß dabei darauf achten, daß überall unter der Pappe eine Schicht Watte liegt, damit der Arm nicht gedrückt werden kann. Jüngere Kinder gewöhnen sich sehr schnell an diese Schiene (s. Abb. S. 67).

Manche Kinder leiden von Zeit zu Zeit an quälenden, nesselartigen Ausschlägen, die zwar schnell vergehen, aber immer wieder kommen, häufig nach Diätfehlern. Man kann evtl. beim Beginn einen Teelöffel Rizinusöl geben und vermeidet im übrigen jede Speise, die das Auftreten des Ausschlages erfahrungsgemäß hervorruft. Nach dem 7. Lebensjahre verschwinden die Erscheinungen meist. — **Kopfgrind** wird meist durch einen sehr hartnäckigen Pilz verursacht; man wendet sich deshalb bei kindlichen Kopfausschlägen am besten an den Arzt. Will man eine Salbe anwenden, so müssen die Borken vorher durch einen Ölverband abgeweicht werden.

Sehr hartnäckige Kopfausschläge werden durch Läuse hervorgerufen. Nach Entfernung des Ungeziefers heilen sie von selbst ab. Die Anwesenheit von Läusen wird entweder durch das Auffinden der lebenden Tiere (Kämmen mit feinem Staubkamm) oder ihrer Eier, der Nisse, festgestellt. Nisse sind länglich runde, weißgelbe Gebilde, die leicht mit Schinnstückchen verwechselt werden können. Diese lassen sich indessen abstreifen, während die Nisse fest an den einzelnen Haaren kleben. Da die Läuse in der Schule oder beim Spiele sehr leicht übertragen werden, soll man Kinder, die sich stark am Kopfe kratzen, aufmerksam darauf untersuchen. Hat man Zeit genug, die Kinder zweimal täglich sorgfältig zu kämmen, und jedesmal alle auffindbaren Läuse und Nisse zu entfernen (bei den Nissen muß man die betreffenden Haare abschneiden), so kann man in nicht allzu schweren Fällen damit vollen Erfolg erzielen, doch muß es mindestens drei Wochen lang fortgesetzt werden. Sonst wäscht man die Haare tüchtig mit Sabadillessig oder Petroleum und wickelt um den Kopf ein damit getränktes Tuch, das über Nacht liegen bleibt. Solche Kappen müssen zwei- bis dreimal gemacht werden, dazwischen wäscht man Kopfhaut und Haare mit Wasser und Seife. In schweren Fällen ist es ratsam, den Mädchen die Haare möglichst kurz abzuschneiden, notwendig ist es überall, wo nicht viel Zeit auf die Behandlung verwandt werden kann und die Übertragung auf andere Kinder zu fürchten ist, z. B. in Heilstätten.

Floh- und Wanzenstiche sind bei kleinen Kindern oft schwer zu erkennen und werden für einen bösartigen Ausschlag gehalten. In der zarten Haut bilden sich nämlich danach oft große Quaddeln, sieht man genauer hin, so wird man aber in der Mitte den feinen Stich entdecken. Kleine Kinder, die mit solchem Ungeziefer geplagt sind, können durch die Schmerzen und den Mangel an Schlaf sehr herunterkommen. Kinderbetten müssen deshalb bei dem geringsten Verdachte immer wieder durchsucht werden.

Natürlich gibt es noch eine Reihe andrer Hautausschläge, die teils selten vorkommen, teils durch andre Krankheiten (Scharlach, Tuberkulose, Rheumatismus) verursacht werden.

Die Impfung: Dem Ende des ersten Lebensjahres sehen viele Mütter mit Schrecken entgegen, weil die vom Staate geforderte Impfung als drohendes Gespenst auftaucht. Dem gesunden Kinde schadet aber die Impfung gar nichts, alle ihre angeblichen bösen Folgen bestehen nur in der Phantasie der Impfgegner. Eine Einimpfung anderer Krankheiten, z. B. Syphilis, ist bei den heutigen Vorsichtsmaßregeln, wobei jedes Kind mit einem ausgeglühten oder ausgekochten Messer geimpft wird, ganz ausgeschlossen. Es kann natürlich vorkommen, daß ein Kind bei der gemeinsamen Impfung sich eine ansteckende Krankheit holt, wenn etwa ein scharlach- oder keuchhustenkrankes Kind in seine Nähe kommt. Die Ansteckungsgefahr ist aber lange nicht so groß, wie z. B. in der Schule. Jede Mutter wird übrigens vom Impfarzt gefragt, ob ihr Kind gesund sei. Kinder, die Ausschlag am Körper haben, oder sonst viele wunde Stellen zeigen, dürfen nicht geimpft werden, da sonst an all den kleinen Hautwunden Impfpusteln entstehen können, die das Leben des Kindes in große Gefahr bringen.

Auch bei gesunden Kindern kann man es öfter erleben, daß sich Fieber einstellt, wenn die Pocken aufgehen. Es verschwindet aber so schnell wie es gekommen ist. Gehen alle vier Pusteln auf und laufen ineinander, so empfindet das Kind das als sehr unangenehm, da der dünne kindliche Arm dadurch fast rundum mit Schorf bedeckt ist. Bei Privatimpfungen werden aus diesem Grunde vielfach auf jedem Arm zwei Schnitte gemacht. Da das Aufgehen einer Pustel zum Impfschutz vollständig genügt, scheint mir die Vorschrift, auch bei Erstimpflingen vier Schnitte zu machen, etwas zu weit zu gehen in Anbetracht der zarten Haut und dünnen Glieder der Kleinen.

Wenn man gleich beim ersten Anzeichen von Hautrötung einen dicken Salbenlappen (Borsalbe) durch kreuzweis gelegte Heftpflasterstreifen auf der geimpften Stelle befestigt, und die Kinder an allem Reiben und Kratzen hindert, so kann man am sichersten unangenehmen Folgen vorbeugen.

Für die Impfgegner würde es sich empfehlen, einmal an der russischen Grenze Studien zu machen über die fürchterlichen Erscheinungen, unter denen die Pocken bei nicht Geimpften auftreten.

Wochenlang ist fast der ganze Körper in eine eiternde Masse verwandelt, das qualvolle Leiden drückt auch den Geist nieder. Dazu kommt die strenge Abgeschlossenheit, die durch die wahrhaft unheimliche Ansteckungsfähigkeit der Krankheit bedingt wird. Eine schlimme Zugabe fürs ganze Leben sind die Entstellungen, die nach der endlichen Genesung zurückbleiben. Häufig werden auch die Augen zerstört, wie ja in den Ländern, in denen kein Impfzwang herrscht, ein großer Teil aller Erblindungen durch Pocken verursacht wird. Ganz anders ist der Verlauf bei einem einmal Geimpften, selbst wenn die Impfung Jahrzehnte zurückliegt. Obwohl der eigentliche Impfschutz ja nur fünf Jahre dauert, hat man kaum den Eindruck, daß es sich um dieselbe Krankheit handelt, so schnell lassen die schweren Erscheinungen nach, die anfangs bestehen. Nach drei- bis viermaliger Impfung ist man gewöhnlich ganz immun, auch die Impfpocken gehen nicht mehr auf. — Wer aber noch an den segensreichen Folgen der Impfung zweifelt, der lese nur einmal die amtlichen Listen über die ungeheure Zahl der Opfer, die die Pocken noch alljährlich, z. B. in Italien fordern.

Krämpfe.

Krämpfe können beim Säugling und auch im späteren Kindesalter die verschiedenartigste Gestalt und Ursache haben. Vielfach zeigt sich bei Krankheiten, die beim Erwachsenen mit Schüttelfrost anfangen, beim Kinde statt dessen ein Krampfanfall, empfindliche Säuglinge bekommen auch bei Darmstörungen Krämpfe. Diese Anfälle haben an sich nichts zu sagen. Andre Krämpfe hängen wieder mit Gehirnkrankheiten zusammen, die stets sehr ernst zu nehmen sind. Zuweilen können auch Spulwürmer Krämpfe und Steifheit des Nackens, ähnlich wie bei der Genickstarre hervorbringen. Treten häufig Krämpfe auf, besonders solche, die von längerer Bewußtlosigkeit gefolgt sind, so muß das Kind ärztlich beobachtet werden. Ob ein Säugling bei Bewußtsein ist, stellt man dadurch fest, daß er mit den Augen den Bewegungen glänzender Gegenstände z. B. der Lampe, folgt. Ein normales Kind tut das schon nach wenigen Wochen. Die Beobachtung wurde, soweit mir bekannt, zuerst von Baginsky gemacht. Sehr gefährlich sind die Stimmritzenkrämpfe, die meist gegen Ende des ersten Lebensjahres auftreten (die leichteren Formen werden im Volke gewöhnlich als Zahnkrämpfe bezeichnet). Das Kind zieht mit laut juchendem Geräusch mehrmals heftig die Luft ein, hört dann plötzlich ganz auf zu atmen. In leichteren Fällen stellt sich nach wenigen Augenblicken mit einem tiefen Seufzer die Atmung wieder her, in schweren Fällen wird das Kind erst dunkelrot, der Blick ist stier, die Augen quellen vor, das Kind schnappt vergeblich nach Luft, plötzlich wird es leichenblaß, und fällt wie tot zusammen, auch kann ein kurzer Anfall allgemeiner Krämpfe eintreten. Diese schwere Form ist sehr gefährlich, weil bei jedem Anfall die Atmung für immer fortbleiben kann. Lebhafte Hautreize, wie Schlagen, Rütteln, Reiben, Besprengen mit Wasser, beschleunigen oft das Wiedereinsetzen der Atmung, ebenso wäre auch künstliche Atmung am Platze. Nach Aufhören der Krämpfe schlafen die Kinder kurze Zeit und erwachen vollkommen munter. Die Anfälle können sich sehr häufen (ich zählte z. B. 18 Anfälle und mehr in 24 Stunden). Sofort nach dem ersten Anfall muß man nachsehen lassen, ob nicht eine besondere Ursache dazu vorliegt (Rachenentzündung, englische Krankheit, ungeeignete Nahrung). In vielen Fällen erfolgt fast sofortiges Ausbleiben der Anfälle bei der Verabreichung von einer Mehlnahrung an Stelle von Kuhmilch. Brustkinder dürfen aber nicht abgesetzt werden.

Diese Krämpfe sind nicht zu verwechseln mit dem pfeifenden Einziehen der Luft, das sich häufig bei ganz jungen Säuglingen findet, aber nur sehr selten gefährliche Gestalt annimmt. Ebensowenig darf man hysterische Krämpfe mit echten Krampfanfällen verwechseln. Erstens werden davon gewöhnlich nur ältere Kinder betroffen, dann treten sie bei gesunden Kindern meist nur auf, wenn dieselben einen Krampfanfall bei einer andern Person gesehen haben. Die weiteren unterscheidenden Merkmale siehe bei den Krampfanfällen Erwachsener.

Eingeweidewürmer.

In der Regel machen die Band- oder Spulwürmer den Kindern keine oder nur unbedeutende Beschwerden. Hin und wieder werden aber auch schwere Erscheinungen, wie Verdauungsstörungen, Krämpfe, Blutbrechen, Fieber dadurch hervorgerufen. Spulwürmer kriechen manchmal in den Magen und die Speiseröhre hinauf bis in den Mund. Zuweilen gelangen sie dabei in die Luftröhre und können so den Er-

stickungstod des Kindes herbeiführen. Viele Mütter geben ihren Kindern aufs Geratewohl Wurmkuchen ein, wenn sie Spulwürmer gefunden haben oder diese auch nur vermuten. Die Folge davon ist oft eine lebensgefährliche Erkrankung des Kindes, denn das in den Kuchen enthaltene Santonin ist ein scharfes Gift und seine Menge muß genau dem Alter und Kräftezustand des Kindes angepaßt sein. Wünscht man vom Arzte ein Wurmmittel, so soll man stets eine Probe der gefundenen Würmer mitbringen. Ängstliche Mütter können sich darin oft täuschen, so wurden mir einst im Stuhle gefundene schlecht verdaute Apfelstückchen als Bandwurmglieder vorgelegt. Zur Verhütung des Bandwurmes lasse man Kinder kein rohes Fleisch, besonders kein Rindfleisch essen.

Noch eine andre Art Würmer gibt es, die selten beachtet wird und doch sehr bedenkliche Zustände verursacht. Es sind das kleine, 1/2 bis 1 cm lange, weißgelbe Würmchen, die man bei viel Aufmerksamkeit am After des Kindes findet. Die Tiere rufen dort einen sehr starken Juckreiz hervor und durch das Kratzen der Kinder entstehen Ausschläge und Abszesse (Eiterungen). Bei Mädchen wandern sie gern in die Scheide und rufen dort schwere Entzündungen hervor. Sowie ein Kind über Jucken und Brennen unten klagt, muß man seine Aufmerksamkeit auf das mögliche Vorhandensein von Würmern richten. Ihre Beseitigung erfordert viel Mühe und Geduld, muß aber unbedingt durchgeführt werden, weil die Kinder durch den Reiz, den diese Würmchen verursachen können, zur Selbstbefleckung und andern Schädlichkeiten verleitet werden.

Infektionskrankheiten.

Wir kommen jetzt zu den ansteckenden, den **Infektionskrankheiten**, die man auch oft kurzweg als Kinderkrankheiten bezeichnet, weil sie im Kindesalter am häufigsten vorkommen. Da ist zunächst der **Keuchhusten** (auch Stickhusten, Krampfhusten) zu nennen, dem alljährlich viele Kinder zum Opfer fallen. Er ist sehr ansteckend, sein Erreger ist noch unbekannt. Die Krankheit dauert wochenlang, die Anfälle treten besonders stark des Nachts auf und können selbst von Unkundigen kaum mit einer anderen Erkrankung verwechselt werden. Der Gesichtsausdruck vor dem Anfall ist ängstlich, die starken Hustenstöße lassen dem Kinde keine Zeit zum Luftholen, so daß es fast aussieht, als müßte es ersticken, bis endlich ein tiefes ziehendes Einatmen kommt, dann geht das Husten von neuem los. Nach Schluß des ersten Anfalles erfolgt nach wenigen Augenblicken ein zweiter, dann erst tritt für längere Zeit Ruhe ein. Die Krankheit beginnt mit einem leichten Katarrh. In kinderreichen Familien erkranken die Kinder selten zusammen, sondern meist nacheinander, so daß die Mutter monatelang keine Ruhe findet. — Es gibt sehr viele Mittel gegen Keuchhusten, sicher hilft keines. Zuweilen tun Beruhigungs- oder Schlafmittel gute Dienste. Zarte Kinder werden vom Keuchhusten sehr entkräftet, außerdem schließen sich leicht schwere Lungenerkrankungen an. Oft wird alle Nahrung bei den Anfällen ausgebrochen. Säuglinge sind durch den Keuchhusten besonders gefährdet.

Sehr wichtig ist es, daß die Kinder während der Krankheit gut und kräftig genährt werden. Die Räume müssen viel gelüftet werden, bei gutem Wetter können die Kinder ins Freie. Bei der großen Gefährlichkeit des Keuchhustens muß man ihm nach Möglichkeit vorzubeugen suchen, indem man die Kinder vor Ansteckung schützt. Ein erkranktes Kind ist, wo es geht, streng abzusondern.

Viele Kinderkrankheiten beginnen mit fast den gleichen Erscheinungen: das Kind verliert seine gute Laune, wird weinerlich oder mürrisch. Plötzlich stellt sich Fieber ein, dem Erbrechen oder ein Krämpfeanfall vorhergehen kann. Das Kind klagt über Kopfweh, zuweilen bestehen Halsschmerzen und Rötung des Rachens. Das Fieber kann tagelang sehr hoch sein, ohne daß man die Art der Krankheit genau erkennen kann. Oft tritt ohne weitere Erscheinungen Genesung ein. Meist treten aber nach zwei oder drei Tagen Symptome (z. B. Ausschlag) auf,

die den wahren Charakter der Krankheit zeigen.

Masern (Rote Flecken). Im Beginn sind gewöhnlich die Augen gerötet und tränen, das Kind will nicht ins Helle sehen. Zugleich besteht Schnupfen, Heiserkeit und dumpfer, krächzender Husten. Der Ausschlag zeigt sich oft erst nach vier Tagen und tritt zuerst im Gesicht auf. Die Flecke sind dunkelrot und laufen oft zusammen. Die Halsdrüsen sind leicht geschwollen. — Ist der Ausschlag erst ganz heraus, so läßt nach kurzer Zeit die Krankheit nach; die Kinder dürfen aber das Bett keinesfalls eher verlassen, als die Abschuppung beendet ist, was noch einige Tage dauert. Die Schuppen sind sehr klein, die Haut sieht aus, wie mit Kleie bestreut.

Da es bei uns nur sehr wenig Menschen gibt, die keine Masern bekommen, so sondert man die kranken Kinder gewöhnlich nur ab, wenn es sich zufällig um eine sehr schwere Epidemie handelt. Während des Fiebers gibt man flüssige Kost (Milch) und macht Umschläge, wäscht das Kind auch vorsichtig mit lauwarmem Wasser.

Masern können dadurch gefährlich werden, daß sie das Auftreten der Lungentuberkulose begünstigen. Auch Lungenentzündung und Keuchhusten findet man vielfach danach. Meist ist wohl zu große Sorglosigkeit der Eltern daran schuld, die die Kinder zu früh aufstehen lassen oder den zurückbleibenden Luftröhrenkatarrh (die Kinder husten dauernd laut und dumpf) vernachlässigen.

Große Ähnlichkeit mit einer leichten Masernerkrankung zeigen die Röteln, gewöhnlich verlaufen sie so gutartig, daß die Kinder dabei nicht zu Bette liegen. Sie sind ziemlich selten und ihr Überstehen schützt nicht vor Masern und umgekehrt.

Scharlach ist eine sehr heimtückische Krankheit. Der Ausschlag ist kleinfleckiger und heller als bei Masern, oft sieht der ganze Körper des Kindes brennend rot aus, zuweilen sind die Flecken kaum wahrnehmbar. Der Beginn erfolgt fast stets plötzlich unter Erbrechen.

Die Krankheit ist gefährlich, auch bei ganz leichtem Verlaufe können sich schwere Folgen einstellen. Der Kranke und seine Pflegerin sind sofort so sorgfältig wie möglich abzusondern.

Bei leichten Epidemien denke man ja nicht daran, die Kinder absichtlich zusammenzubringen, um die ganze Sache auf einmal zu überstehen. Der Charakter der Krankheit ändert sich nämlich fortwährend und meist zum Schlimmeren. Es kann ein Kind ganz leicht erkranken und nach kurzer Zeit gesunden, während seine Geschwister durch dieselbe Krankheit, Tod oder doch lange Kränklichkeit finden. Außerdem braucht durchaus nicht jeder Mensch Scharlach zu bekommen und es ist ein Irrtum, daß er beim Erwachsenen immer schwer verläuft.

Oft tritt zugleich mit dem Scharlach eine sehr schwere Mandelentzündung auf, die sogenannte Scharlachdiphtherie, die mit der echten Diphtherie aber nichts zu tun hat, Halsdrüsenschwellungen bestehen fast immer.

Bei günstigem Verlauf erfolgt nach ein bis zwei Wochen die Genesung. Das Fieber sinkt langsam, die Haut schilfert sich in großen Fetzen ab. Die Kinder sind aber noch nicht außer Gefahr, sondern müssen gerade jetzt genau beobachtet werden, da sich in der 2. und 3. Woche mit Vorliebe sehr schwere Folgekrankheiten ausbilden. Die gefährlichste davon ist die Nierenentzündung: die bei geeigneter Behandlung gewöhnlich schnell ausheilt, bei Vernachlässigung den Kindern aber dauerndes Siechtum und frühen Tod bringt. Die Kinder zeigen zunächst eine blasse Farbe, das Gesicht erscheint leicht gedunsen, später schwillt der ganze Körper an. Im Urin findet sich Eiweiß, zuweilen auch Blut.

Man darf deshalb bei keinem, auch bei dem leichtesten Scharlach versäumen, den Urin ein- oder zweimal untersuchen zu lassen, am besten am Ende der dritten und vierten Woche.

Außerdem muß man besonders auf die Mittelohrerkrankungen achten. Zeigt sich während oder nach dem Scharlach Ohrenlaufen, so ist das Kind alsbald dem Ohrenarzt zu zeigen. Die Ohrerkrankungen nach Scharlach greifen nämlich sehr schnell um sich und zerfressen in kurzer Zeit den ganzen Knochen, so daß dann nach 1—2 Jahren eine sehr große und schwierige Operation nötig wird, wenn man das Übergreifen der Eiterung auf das Gehirn verhindern will. Die feinen Gehörknöchel werden natürlich zuerst zerstört.

Drüseneiterungen und Gelenkrheumatismus sind auch nicht selten bei Scharlach zu finden. Während der Abschuppungsperiode kann man den Kranken öfter mit einer Speckschwarte abreiben, man sorgt so auch am besten für die Beseitigung der Schuppen, die sehr leicht eine Ansteckung vermitteln. Erst nach vollkommener Abschuppung darf das Kind das Bett verlassen, findet sich aber Eiweiß im Urin, so muß es sofort wieder liegen und bekommt nur Milch und Brei. Warme Bäder und Packungen leisten recht gute Dienste.

Die Pflegerin eines Scharlachkranken darf selbst keine Wunde haben und auch nicht in die Nähe Verwundeter kommen, da der leicht entstehende Wundscharlach sehr gefährlich ist. Scharlach- und masernkranke Kinder dürfen in keinem zu kühlen Zimmer liegen; 18° C ist die geeignete Temperatur.

Viele Krankheitsformen verlaufen so unklar, der Ausschlag ist so gering und verschwindet so schnell, daß es kaum zu unterscheiden ist, ob es sich um Scharlach, Masern oder Röteln handelt. Oft erfährt man erst durch die charakteristischen Nachkrankheiten, daß es wirklich Scharlach war. An Scharlach, Masern und Röteln erkrankt man gewöhnlich nur einmal (siehe oben!).

Halserkrankungen.

Kinder neigen bekanntlich leichter zu bösartigen Halserkrankungen als Erwachsene. Besteht z. B. bei der Mutter eine Rötung des Rachens (Kitzel und Brennen im Halse), oder gar eine leichte Mandelentzündung, so bekommen die Kinder oft Diphtherie. Es kann aber auch vorkommen, daß gesunde Erwachsene, welche mit Diphtheriekranken in Berührung waren oder selbst früher daran erkrankten, noch immer Diphtheriebazillen in sich beherbergen und so die Krankheit auf andere übertragen.*) Die gleiche Erscheinung wird auch bei einigen anderen Infektionskrankheiten, z. B. beim Typhus, beobachtet. Hier sind nicht selten Typhusbazillenträger die unschuldige Ursache, daß eine erloschene Typhusepidemie ganz plötzlich wieder auftritt.

*) Vor einigen Jahren gingen zwei kinderreiche Familien zusammen in eine einsam gelegene Sommerfrische. Nach einigen Wochen ließ sich die eine aus der Ferne ein Kindermädchen kommen. Nach kurzer Zeit zeigten sich in beiden Familien schwere Diphtherieerkrankungen und zwei Personen starben, ehe noch der Arzt hingelangen konnte. Da in der Gegend kein Fall von Diphtherie vorgekommen war, konnte man sich die Krankheit zunächst nicht erklären, bis man erfuhr, daß das Kindermädchen (das selbst ganz gesund war), in seiner vorigen Stelle Diphtheriekranke Kinder gepflegt hatte. In ihrem Rachen fanden sich zahlreiche lebens- und ansteckungsfähige Diphtheriebazillen.

Häufig findet sich bei Kindern die einfache Mandel- oder Rachenentzündung, die meist mit hohem Fieber und Schüttelfrost beginnt. Es bestehen starke Halsschmerzen, die das Kind am Schlucken hindern. Die Halsdrüsen sind gewöhnlich dick angeschwollen. Meistens ist nur eine Mandel befallen, auf der man mehrere kleine grauweiße Pfröpfe sieht. Selten findet sich auch im Rachen Belag; davon sind die Fälle von Diphtherie nur durch die Untersuchung auf Bazillen zu unterscheiden. Die Krankheit tritt stürmisch, aber sehr kurz auf, nach 3—4 Tagen sind die Kinder gewöhnlich wieder gesund. Schwere Fälle sind selten.

Sowie ein Kind über Halsschmerzen und Schlingbeschwerden klagt, soll man es fleißig gurgeln lassen und ihm desinfizierende Pastillen oder Bonbons geben (auch bei Masern und Scharlach). Man kann dazu die bekannten Formaminttabletten nehmen oder Eukalyptusbonbons (Valdapastillen). Brennen diese Sachen zu sehr, so kann man Propäsinpastillen versuchen, die den Schmerz lindern und zugleich desinfizieren. Dadurch wird man am besten einer Erkrankung der tieferen Atmungsorgane vorbeugen. Die Präparate werden gewöhnlich gut vertragen, müssen aber langsam im Munde zergehen. Ein feuchter Umschlag um den Hals lindert gleichfalls die Beschwerden.

Die **Diphtherie** gehörte früher zu den furchtbarsten Kinderwürgern, heute haben wir im Serum ein fast absolut sicheres Mittel zu ihrer Bekämpfung. Bedingung dafür ist nur, daß es früh genug und in genügend großer Menge eingespritzt wird.

Um einem weitverbreiteten Irrtum entgegenzutreten, möchte ich hier ausdrücklich betonen, daß das Serum kein Gift ist. Durch seine Einspritzung wird nur die Arbeit der Natur des Erkrankten erleichtert und unterstützt. Sobald nämlich der Diphtheriebazillus in den Körper gelangt, bilden sich im Blut Schutzstoffe, die den Eindringling sofort fassen und unschädlich machen. Bei einer schweren Erkrankung vermehren sich aber die Bazillen so schnell, daß die Bildung der Schutzstoffe im Körper nicht annähernd mit dem Bazillenwachstum Schritt halten kann. So erlangt das Gift das Übergewicht und der Mensch muß sterben. Es kommt also alles darauf an, dem Körper genügend Schutzstoffe zuzuführen, ehe die Bazillen Zeit gefunden haben, unheilbaren Schaden zu

tun. Das Diphtherieheilserum ist das von den festen Bestandteilen befreite Blut (Blutserum) von Pferden, die künstlich gegen Diphtherie immunisiert worden sind. Dies wird erreicht, indem man gesunden Pferden eine vorsichtig dosierte Menge Diphtheriegift einimpft. Die leichte Diphtherieerkrankung, die hierauf eintritt, übersteht das Pferd bald, dann wird die Impfung mit einer etwas größeren Giftmenge wiederholt. Dieses Verfahren wird solange mit jedesmal steigenden Gaben fortgesetzt, bis das Pferd in keiner Weise mehr auf die Einverleibung von Diphtheriegift reagiert, das Blut also genügend Schutzstoffe enthält, die eine fernere Diphtherieerkrankung ausschließen. Die Schutzstoffe finden sich vorwiegend im Blutserum; dieses wird nun abgetrennt und bildet, dem diphtheriekranken Menschen eingespritzt, die Waffe gegen das Gift der Diphtheriebazillen. Die Stärke der Injektion (die Menge des eingespritzten Heilserums) muß sich nach der Menge der vorhandenen Diphtheriegiftstoffe, d. h. nach der Schwere der Erkrankung, richten. Ein Zuviel kann hier kaum schaden, wohl aber ist es bedenklich, wenn zu wenig Serum eingespritzt wurde, da dann die Diphtheriebazillen in ihrem Wachstum nur leicht gehemmt werden und die Krankheit nach kurzer Zeit mit erneuter Kraft ausbricht, wodurch eine zweite Einspritzung nötig wird. Die Injektion zeitigt in einzelnen Fällen ungefährliche Nacherscheinungen (Ausschlag oder dergleichen), in äußerst seltenen Fällen ist bei ihrer Wiederholung Herzschwäche und Tod eingetreten, aber nur wenn ein längerer Zeitraum zwischen beiden Einspritzungen lag. Diese Erscheinungen sind auf die Einverleibung artfremden, d. h. nicht vom Menschen stammenden Bluts zurückzuführen.

Woher kommt es nun, daß immer noch Kinder der Diphtherie zum Opfer fallen? Hin und wieder läßt sich wohl der Arzt aus Rücksicht auf die Angst der Eltern vor dem „Gift" bestimmen, eine zu geringe Menge Serum einzuspritzen, in weitaus den meisten Fällen kommen die Kinder aber zu spät in Behandlung. Es ist geradezu unglaublich, wie groß die Gleichgültigkeit und Unaufmerksamkeit vieler Eltern ist, besonders auf dem Lande und in der ärmeren städtischen Arbeiterbevölkerung. Begünstigt wird diese Sorglosigkeit durch das oftmals schleichende Auftreten der Krankheit, sowie dadurch, daß die unruhigen und meist hoch fiebernden Kinder keine Lust haben, im dumpfen und überhitzten Schlafzimmer unter einem Berg von Betten zu liegen und sich deshalb immer wieder ins Freie schleppen. Wenn auch ein kundiges Auge dem Kinde sofort die tödliche Erkrankung ansieht, so geben sich die von der Arbeit ermüdeten Eltern doch keiner Besorgnis hin, so lange das Kind noch gehen und sprechen kann. So wurde ich einst zu dem zehnjährigen Kinde eines Arbeiters geholt, das dem Vater seit einigen Tagen verändert vorkam, erst am Morgen hatte er ihm in den Hals gesehen und diesen ganz weiß gefunden. Während der Mittagspause holte er die Ärztin. Trotzdem ich sofort mitging, fanden wir das Kind schon tot. Der Körper zeigte alle Zeichen einer schweren Diphtherie, dabei hatte der Knabe überhaupt nicht zu Bette gelegen. Andere Eltern wieder verzögern die Benachrichtigung des Arztes aus Angst vor der Desinfektion, da ja bekanntlich bei diesen Krankheiten der Arzt zur polizeilichen Meldung verpflichtet ist. Am häufigsten wird aber die Nasendiphtherie übersehen und zwar auch von sonst recht besorgten Eltern, weil sie so oft für einfachen Schnupfen gehalten wird. Kommt viel dicker, gelber, eiterähnlicher Ausfluß aus der Nase, so ist das stets verdächtig, besonders bei Säuglingen. Im Halse braucht dabei gar kein Belag sichtbar sein, die Krankheit springt oft direkt auf den Kehlkopf über und ergreift schnell die unteren Luftwege, die Hilfe kommt dann oft zu spät. Bei den Fällen von Diphtherie, wo die Kinder schnell und meist nach Erstickungserscheinungen sterben, trotz angeblicher sofortiger Einspritzung, erinnern sich die Eltern meist auf Befragen, daß das Kind einige Tage lang Unruhe und Nasenlaufen gezeigt hat.

Verlauf: Die Diphtherie kann plötzlich einsetzen oder mehr schleichend beginnen. Zuerst ist der Belag meist auf den Mandeln sichtbar, greift aber schnell auf den Gaumen über und die einzelnen Flecke laufen zusammen. Die Halsdrüsen sind geschwollen, die Temperatur ist im allgemeinen nicht so hoch wie bei der einfachen Mandelentzündung, bei sehr schweren Fällen kann das Fieber sogar ganz fehlen. Das Diphtheriegift ist besonders gefährlich fürs Herz, weshalb oft Tod durch Herzschwäche eintritt, aber auch nach der Genesung bleiben, besonders bei nicht genügend gespritzten Fällen, noch schwere Herzerkrankungen zurück, die man oft noch nach Jahren feststellen kann.

Als Nachkrankheit findet sich häufig Lähmung des Gaumensegels oder der Stimmbänder, wodurch die Sprache sehr leidet. Die Erscheinung gibt sich gewöhnlich von selbst im Laufe eines halben Jahres; läßt man das Kind entsprechende Sprachübungen machen, geht es wesentlich schneller.

Andre, nach Diphtherie eintretende Lähmungen bessern sich gewöhnlich auch von selbst. Bei vernachlässigten Fällen von Diphtherie finden sich noch häufig große Atembeschwerden. Die diphtherischen Häutchen verlegen die Luftröhre nach und nach immer mehr, die Atmung wird immer mühsamer und lauter, bei jedem Atemzug zieht sich die Brust tief ein und schließlich muß das Kind ersticken. Sowie man merkt, daß das Kind schwer Luft bekommt, muß man nasse Tücher im Zimmer aufhängen und Wasserdämpfe einatmen lassen. Wird es nicht bald besser, so darf man nicht lange abwarten, weil das Herz dabei sehr angegriffen wird. Dem Kinde muß entweder durch den Mund eine Röhre in den Kehlkopf eingeführt werden (was aber nur im Krankenhaus geschehen kann, da die Röhre leicht ausgehustet wird) oder es wird der Luftröhrenschnitt gemacht. Haben die Häutchen aber bereits die feineren Luftröhrenäste verstopft, so ist auch dadurch nicht mehr zu helfen.*)

---

*) Immer wieder stoße ich in allen Kreisen auf den merkwürdigen Glauben, daß die Kinder

Jeder, der mit Diphtheriekranken in Berührung kommt, soll fleißig den Mund spülen, um die Ansteckung nicht weiter zu schleppen.

Ziegenpeter oder Mumps ist eine sehr ansteckende, aber harmlose Krankheit. Die Gegend vor und hinter dem Ohr schwillt an, Vereiterungen der Drüsen kommen aber nur sehr selten vor. Man macht den Kindern einen feuchten Umschlag um den Kopf und läßt sie im Bette, so lange das Fieber dauert.

Windpocken beginnen als erbsengroße, wasserhelle Bläschen besonders auf Brust und Rücken. Die Krankheit tritt meist recht harmlos auf und vergeht schnell.

Echte Pocken zeigen eine Vertiefung in der Mitte, treten vorzugsweise an Armen und Beinen auf und werden von schweren Allgemeinerscheinungen begleitet.

Sonstige Bemerkungen.

Gehirnkrankheiten: Alle Gehirnerkrankungen der Kinder sind höchst gefährlich. Kommen die Kinder mit dem Leben davon, so können doch böse Folgen zurückbleiben, wie Taubheit, Erblindung, ja Verblödung nach der Genickstarre. Zu helfen ist dann nicht mehr viel. Die einzelnen Krankheiten können hier nicht besprochen werden, nur auf zweierlei möchte ich aufmerksam machen: Verändert ein sonst normal gut gelauntes Kind im Laufe einiger Wochen anscheinend seinen Charakter, wird ungezogen, mürrisch, teilnahmslos oder verstockt, so kann es sich, selbst wenn es zeitweise besser wird, um eine beginnende tuberkulöse Gehirnhautentzündung handeln. Will man sich für später Selbstvorwürfe ersparen, so strafe man solche Kinder nicht, ehe man nicht die Überzeugung gewonnen hat, daß sie körperlich gesund sind.

Ferner: hat sich ein Kind ein Loch in den Kopf geschlagen, das bis auf den Knochen geht, so muß es sofort zum Arzt gebracht werden, damit festgestellt wird, ob der Knochen auch ganz ist. Besonders gefährlich sind Nägel, die eine zwar tiefe, aber von außen kaum sichtbare Wunde verursachen und den Knochen leicht durchbohren. Die Knochensplitter müssen dann sofort entfernt werden, kommt erst eine Gehirnentzündung dazu, so ist es gewöhnlich zu spät.

Fieberdiät: Da Kinder die Milch vorzüglich ausnützen und vertragen, so empfiehlt es sich, fiebernde Kinder nur mit Milch zu ernähren solange der Arzt nichts anderes vorschreibt. Kindern unter vier Jahren Kakao in die Milch zu tun, ist im allgemeinen nicht ratsam. Obwohl er eigentlich verstopfend wirkt, ruft er bei Kindern oft Durchfall hervor, weil er für sie zu schwer ist (das kann auch bei gesunden jungen Kindern eintreten). Bei großem Durst kann man auch natürliche Fruchtlimonade oder Zuckerwasser geben. Das fiebernde Kind gehört selbstverständlich nur ins Bett.

Alkohol in der Kinderpflege: Alkohol in jeder Form ist für Kinder absolut zu vermeiden. Wer schwächlichen Kindern zur Kräftigung irgendeinen Medizinalwein oder dergleichen gibt, der reicht ihnen Gift dar, selbst wenn auf der Flasche steht, daß er auch für Kinder geeignet ist. Auch bei jungen Kindern hat man nach solcher „Pflege" wiederholt Säuferlebern festgestellt. Alkohol ist so schädlich für das Kind, daß man sogar Medizinen vermeiden muß, in denen er enthalten ist. Man darf also Kindern nicht die beliebte weinige Rhabarbertinktur geben, sondern die wäßrige. Bei großer Herzschwäche muß der Arzt zuweilen Alkohol verordnen, man darf ihn aber dann nie länger geben, als er ausdrücklich bestimmt hat, weil sonst die gegenteilige Wirkung erzielt wird.

Darmstörungen älterer Kinder: Häufig treten bei Kindern Bauchschmerzen und Durchfall auf, besonders zur Obstzeit oder nach Weihnachten. Die Ursache ist ein verdorbener Magen. Das beste Mittel dagegen ist ein Kinderlöffel voll Rizinusöl, damit die schädlichen Reste aus dem Darm entfernt werden. (Über Blinddarmentzündung siehe später.) Darmblutungen gehören natürlich in ärztliche Behandlung. Viele Kinder leiden an chronischer Verstopfung, die wohl in der eigentümlichen Lage des kindlichen Darmes ihren Grund hat. Sie ist sehr schwer zu bekämpfen, mit Abführmitteln muß man vorsichtig sein. Manchmal ist eine vollkommene Veränderung der Nahrung notwendig, zuweilen genügt der Ersatz des Weißbrotes durch grobes schwarzes Brot, auch Grahambrot.

Die Verstopfung kann auch bedingt werden durch Risse am After, die beim Stuhlgang schmerzen. Diese müssen natürlich beseitigt werden. Durch allzuvieles Pressen bildet sich bei Kindern oft ein Vorfall des Mastdarms, der Darm kommt oft fingerlang aus dem After heraus. Er muß

---

nach dem Luftröhrenschnitt die Kanüle lebenslang tragen müßten, während sie in Wirklichkeit nur zirka vier Tage liegen bleibt, und eine kleine Halsnarbe alles ist, was später an die Operation erinnert. Wer nur einmal die ungeheure Erleichterung gesehen hat, die die Kinder nach dem kleinen Eingriff fühlen, wird sich über jede verzögerte Stunde nur Vorwürfe machen.

sofort mit einem sauberen Tuch, das man auch in Öl tauchen kann, zurückgedrängt werden. Dabei ist unbedingt für weichen Stuhl zu sorgen. Kommt er trotzdem immer wieder heraus, so bleibt nur übrig, ihn durch einen kleinen operativen Eingriff zurückzuhalten.

Die Schulzeit.

Der Beginn des Schulunterrichts ruft bei den meisten Kindern gewisse Veränderungen hervor. Die Gesichtsfarbe wird etwas blasser, die dicken Bäckchen verlieren von ihrer Rundung, auch der Appetit leidet zuweilen. Während gesunde kräftige, nicht übermäßig ehrgeizige Kinder aber keinen weiteren Schaden erleiden, kommen zarte, leicht erregbare, nervöse Kinder oft in geradezu schreckenerregender Weise zurück. Sie magern stark ab, wollen nicht mehr essen, werden unruhig und schließlich wird auch die Nachtruhe gestört. Im Laufe der Jahre kann sich der Zustand noch verschlimmern. Das Kind ist in einer ewigen Angst, die Schularbeiten könnten falsch oder nicht zur rechten Zeit fertig sein, alle seine Gedanken drehen sich um die Erfolge oder Mißerfolge in der Schule, nach und nach stellen sich alle Zeichen von Blutarmut und Nervosität ein, die Kinder sehen, wie man sagt „zum Umblasen" aus. Wird das Kind aus der Schule genommen, so erholt es sich gewöhnlich rasch, um aber bei erneutem Schulbesuch schnell wieder in den alten Zustand zu verfallen. Die Schuld an diesen Nachteilen trägt aber nicht die Schule allein, sondern ein guter Teil fällt auch den Eltern zur Last. Meist handelt es sich dabei nämlich um übergewissenhafte, ja sogar pedantische und außerdem noch ehrgeizige Kinder. Der faule, widerstrebende Schüler ist auch meist gesund. Statt, daß nun die Eltern diese Eigenschaften möglichst dämpfen, schüren sie den kindlichen Ehrgeiz noch auf alle Art und Weise. Sie pfropfen dem Kinde die Überzeugung ein, daß es eine Frage von brennendster Wichtigkeit ist, ob es ein „Gut" oder nur ein „Genügend" für seine Arbeit erhält. Besonders die Mütter sind es, die in dieser Hinsicht sündigen. Bei Knaben findet sich trotz des schwereren Arbeitspensums die Schulbleichsucht und Nervosität nicht so häufig wie bei Mädchen. Einmal sind sie wohl von Natur nicht so ehrgeizig veranlagt wie Mädchen, dann entwachsen sie schnell der mütterlichen Beurteilung ihres Wissens und schließlich ist ihre Lebensweise außerhalb der Schulzeit gewöhnlich viel gesunder als die der Mädchen. Um den schlimmen Folgen der Schule vorzubeugen, soll man zunächst zarte, blutarme, leicht erregbare und nervöse Kinder bis zum 7. oder 8. Jahre vom Schulbesuch dispensieren lassen. Sodann sollen die Kinder in den Freistunden sich möglichst viel bewegen, d. h. spielen. Besonders darf man Mädchen nach dem langen Sitzen in der Schule nicht etwa noch Handarbeiten machen lassen, bei denen sie wieder sitzen müssen. Schularbeiten sind nie direkt nach Tisch anzufertigen. Ehrgeizige und fleißige Kinder dürfen nicht aus Eitelkeit zu Leistungen über ihre Kraft angespornt werden. Die Schularbeiten sollen ohne fremde Hilfe gemacht werden, denn nur so können sich die Kinder an logisches Denken gewöhnen, das jedes Lernen ungemein erleichtert. Kann ein Kind das auf die Dauer nicht fertig bringen, so entsprechen die Fächer des Unterrichts nicht seiner geistigen Veranlagung und es empfiehlt sich der Besuch einer Anstalt mit anderen Zielen. Bessert sich der Gesundheitszustand des Kindes nicht, so nimmt man es am besten ganz aus der Schule, die verlorene Zeit wird durch die dadurch ermöglichte Kräftigung reichlich aufgewogen, außerdem holt ein gesunder Mensch in späteren Jahren alles Versäumte leicht nach. Wer es sich leisten kann, mag solche Kinder auch privat unterrichten lassen. Wohl ist der Privatunterricht anstrengender, weil das Kind fortwährend achtgeben muß, dafür dauert er aber auch nur kurze Zeit. Meiner Ansicht nach ist es auch weniger die geistige Anspannung, die den Kindern schadet, als vielmehr das stundenlange Sitzen auf mangelhaften Bänken und in mehr oder weniger schlechter Luft.

Musikübungen neben der Schule sind mit Maß zu treiben, bei sehr nervösen Kindern sollten sie ganz fortfallen, falls nicht das Kind selbst große Lust dazu zeigt.

Während der Schulpausen sollen die Kinder nach Möglichkeit an die freie Luft, außerdem müssen sie ein genügendes Frühstück essen. Schon dem ersten Frühstück fügt man zweckmäßig ein Ei zu. In der Schule sollen die Kinder möglichst warme Milch, am besten mit Zucker trinken und etwas dazu essen. Kindern, die ihr Frühstück nicht verzehren wollen, kann man versuchsweise Bananen geben, die fast stets gern gegessen werden, nahrhaft und leicht sind.

Unter den durch die Schule hervorgerufenen Übeln ist es besonders eins, das den Eltern große Sorge bereitet,

die Rückgratverkrümmungen.

Natürlich werden Veränderungen der Wirbelsäule auch durch andere Ursachen hervorgerufen. Bei manchen Formen scheint nach den neuesten Forschungen die Erblichkeit eine große Rolle zu spielen. Andre werden durch englische Krankheit verursacht (diese Krümmungen gleichen sich aber meist wieder aus, wenn die Kinder später Gehversuche machen, weshalb man diese nicht verhindern soll). Tuberkulose ruft oft starke Knickungen der Wirbelsäule hervor. Darauf werden wir noch später zurückkommen. Viele, wenn nicht die meisten kindlichen Rückgratveränderungen, werden aber durch die Schule hervorgerufen, und zwar wirken da besonders der schlecht konstruierte Sitz und die Schrägschrift mit. Während man früher die unbedeutenden Verkrümmungen teils zu leicht nahm, wissen wir heute, daß dadurch, abgesehen von der Entstellung, auch recht große Gesundheitsschäden verursacht werden. Schüler höherer Schulen scheinen mehr dazu zu neigen als die der Volksschulen, Mädchen mehr als Knaben, doch ist ihr Übergewicht bei weitem nicht so groß, wie man früher annahm. Ebenso kann die größere Zahl der höheren Schüler dadurch vorgetäuscht werden, daß gutsituierte Eltern mehr auf die Haltung ihrer Kinder achten und frühzeitig auf Abhilfe bringen. Dies ist von Wichtigkeit, weil die kleineren Abweichungen der Wirbelsäule durch die Kleidung verdeckt werden und zunächst nur an der schlaffen Haltung erkennbar sind.

Besonders oft treten zwei Formen von Verkrümmungen ein, der runde Rücken und die Verschiebung der Wirbelkörper nach der Seite.

Der runde Rücken kommt dadurch zustande, daß das Kind den Oberkörper, für den es keine geeignete Stütze findet, nach vorn fallen läßt. Durch Muskelanstrengung läßt sich die Krümmung, (wenn sie keine anderen Ursachen hat), anfangs stets ausgleichen, späterhin wird es schwer, außerdem leiden Brust- und Bauchorgane durch das gebückte Sitzen. Das einfachste Mittel dagegen scheint vielen Müttern und Lehrerinnen zu sein, fortwährend darauf zu achten, daß die Kinder gerade sitzen. Wenn man dabei aber nicht zugleich für geeigneten Sitz und Rückenstütze sorgt, so ist es das Verkehrteste, was man tun kann. Die Haltung, die bei uns für die ideale gilt, d. h. das vollständige Geradesitzen mit einer leichten Biegung der oberen Rückenhälfte nach hinten, wodurch die Brust herausgedrückt, der Bauch eingezogen wird, kann man von einem Kinde, ja auch von Erwachsenen so wenig dauernd verlangen, wie man Soldaten unbeschränkte Zeit mit präsentiertem Gewehr stehen lassen kann. Die Anstrengung dabei ist viel zu groß. Wer ein solches Sitzen längere Zeit fertig bringen soll, läßt den Körper in der Taille seitlich etwas einknicken. Wird dies zur Gewohnheit, so entsteht dadurch die Verbiegung der Wirbelsäule nach der Seite, die meist noch unangenehmer ist als der krumme Rücken.

Besonders Lorenz weist darauf hin, daß diese Verschiebung auch bestehen kann, wenn scheinbar das Rückgrat noch eine gerade Linie bildet. Es kommt das daher, daß die Wirbelkörper schon beträchtlich nach der Seite gedrängt sein können, während die von außen sichtbaren Dornfortsätze noch gerade stehen. Es zeigt sich dabei beim Beugen des Körpers — mit zusammengestellten Füßen und gestreckten Knien — die eine Rückenhälfte gegen die andere etwas erhöht.

In der Hauptsache wird die Rückenverkrümmung aber durch die Schrägschrift und das schräge Liegen des Schreibheftes verursacht. Das Kind biegt sich dabei nach links, wodurch die Wirbelsäule nach rechts verschoben wird. Lorenz behauptet, daß man in Klassen, in denen Steil- und Schrägschrift geduldet werden, schon ganz von weitem alle Kinder, die Steilschrift schreiben, an ihrer guten und ungezwungenen Haltung erkenne.

Die Behandlung der Rückgratverkrümmungen sollte besonders in ihrer Vorbeugung bestehen. Seit Jahren fordern Männer von größter Erfahrung und wissenschaftlichem Ruf, wie Kocher, Lorenz und andere, die Einführung der Steilschrift und geeignete Sitzgelegenheiten in der Schule. Der Erfolg läßt aber noch viel zu wünschen übrig. Bei einem gesunden Sitz muß das Pult möglichst nahe, seine Platte schräg gestellt sein, die Bank ist leicht nach rückwärts geneigt. Am wichtigsten ist die Lehne, die mindestens bis zu den Schulterblättern reichen muß und ebenfalls leicht rückwärts geneigt ist. Damit sie sich dem Körper besser anschmiegt, bleibt zwischen Bank und Lehne zweckmäßig ein freier Raum, in dem die Kleider der Mädchen Platz haben. Die heute noch vielfach üblichen kurzen geraden Lehnen wirken direkt schädlich. Kocher hat den Schenkschen Sitz besonders empfohlen, der sich überall vorzüglich bewährt hat. Ferner sollen außerhalb der Schule besonders blutarme und schwächliche Kinder eine möglichst wenig sitzende Lebensweise führen. Besonders wichtig ist dies für Schulen mit schlechten Sitzen. Hier fällt den Eltern die Aufgabe zu, die Muskeln ihrer Kinder durch Turnen und Bewegungsspiele im Freien so zu kräftigen, daß der in der Schule angerichtete Schaden wieder ausgeglichen wird. Kommt trotzdem eine Verkrümmung der Wirbelsäule zustande, so soll man keinesfalls den Rücken durch ein Korsett zu stützen suchen. Man erreicht dadurch nur, daß die Muskeln noch mehr erschlaffen, wodurch die Verbiegung noch begünstigt wird. Machen Knochenveränderungen das Tragen eines Geradehalters notwendig, so darf es nur nach den vom Arzt genommenen, am besten durch Gipsabdruck bewirkten Maßen geschehen. Außerdem sind je nach der Art der Verkrümmung Massage, Gymnastik und Übungen an bestimmten Apparaten notwendig. Die Ursachen müssen, so weit möglich, beseitigt werden, indem man das

Kind Steilschrift schreiben läßt und ihm, wenn man es sich leisten kann, in der Schule einen besonderen Sitz aufstellt; durch ärztliches Attest ist das wohl stets zu erreichen. Es gibt auch Sitze, die besonders für schon bestehende Verkrümmungen konstruiert sind und nicht wenig zu ihrer Heilung beitragen.

Die Rachenmandel ist ein Gebilde, das zwischen Nase und Zäpfchen sitzt und, wenn es vergrößert ist, dem Kinde viel Beschwerden machen kann. Die Nasenatmung wird erschwert, das Kind muß daher den Mund offen halten und schnarcht im Schlafe. Oft kommen auch die Kinder in der Schule schlecht fort. Die Entfernung ist einfach und nicht besonders schmerzhaft, bei sehr unruhigen Kindern bleiben oft kleine Reste stehen, die späterhin eine zweite Operation nötig machen. Man kann das verhindern, indem man die Wucherungen in einer leichten, schnell vorübergehenden Narkose entfernt.

Blutarme und nervöse Kinder: Es gibt Kinder, die von frühester Jugend an elend und dürftig sind, ohne daß sich ein besonderer Grund dafür auffinden läßt. Dieser Zustand kann jahre- und jahrzehntelang bestehen, ohne in eine wirkliche Krankheit überzugehen. Allzu große Ängstlichkeit ist daher nicht angebracht (schadet auch den Kindern), doch darf man sich auch nicht zu großer Sorglosigkeit hingeben. Solche Kinder müssen stets sorgfältig beobachtet, nach Möglichkeit gepflegt und zu einer gesunden Lebensweise angehalten werden. Wirklich gefährdet sind sie stets in den Entwicklungsjahren, wo sich leicht auf Grund der Blutarmut eine Tuberkulose entwickelt. Darum ist während dieser Zeit jede körperliche und geistige Überanstrengung zu vermeiden.

Große Sorge machen den Eltern auch die nervösen Kinder. Meist sind es frühreife Wesen, mit lebhaftem Geist, aber schwächlichem Körper. Auch schwere Nervenkrankheiten, wie Veitstanz, kommen bei Kindern häufig vor. Ihre nähere Besprechung ist hier nicht am Platze, in solchen Fällen muß sofort ein Arzt zu Rate gezogen werden, nur soviel soll gesagt sein, daß bei der Behandlung auch stets die Seele des Kindes beeinflußt werden muß. Im elterlichen Hause ist nur selten völlige Heilung zu erzielen. — Geringere Nervenstörungen der Kinder äußern sich besonders nachts. Entweder können die Kinder nicht schlafen, oder sie fahren, von furchtbarer Angst ergriffen, plötzlich aus dem Schlafe auf und sind nur schwer zu beruhigen. Auch Nachtwandeln findet sich häufig, an das gewöhnlich die Erinnerung fehlt. Eine sehr lästige Erscheinung ist das Bettnässen, das stets auf ein krankes oder doch empfindliches Nervensystem schließen läßt. Die Behandlung dieser Zustände ist sehr schwierig. Strenge oder gar Strafen (auch Spott) sind fast stets schädlich. Dagegen soll man dem Kinde nicht zu viel Sorge und Mitleid zeigen, sondern ihm mit ruhigem Ernst entgegentreten. Gegen das Bettnässen gibt man abends wenig zu trinken und weckt das Kind evtl. in der Nacht auf. Es verliert sich gewöhnlich von selbst gegen das zehnte Jahr hin. Schlaflosigkeit und Unruhe nachts wird zuweilen wirksam dadurch bekämpft, daß man die Kinder vorm Schlafengehen 10—15 Minuten lang auf einem nassen Laken hin und her gehen läßt, was ihnen auch viel Spaß macht und sie in guter Laune ins Bett schickt. Im übrigen besteht die Behandlung in allgemeiner Kräftigung des Körpers und vorsichtiger Abhärtung durch kühle (nicht kalte) Bäder und Abreibungen. Sehr schwere Formen kann auch die kindliche Hysterie annehmen (siehe auch später bei Hysterie). Völlige Heilung ist dann gewöhnlich nur zu erzielen, wenn die Eltern das Opfer bringen, sich auf Jahre hinaus von ihrem Kinde ganz zu trennen. Nichts übt auf solche Kranke einen so unheilvollen Einfluß als selbst ein kurzer Aufenthalt im elterlichen Heim.

Eine sehr wichtige Rolle spielen beim Kinde auch die Bücher, die es in die Hand bekommt. Während nun dem gesunden Kinde auch einmal ein schlechtes Buch nichts schaden wird (auf die Dauer richtet schlechte Lektüre natürlich stets Unheil an), kann das nervöse Kind dadurch empfindlichen Nachteil erleiden. Bei diesen geistig meist sehr regen Kindern findet sich oft eine wahre Lesewut, die das Kind auf jede Weise zu befriedigen sucht. Der einzig wirklich sichere Weg, es vor schlechter Lektüre zu schützen, ist der, es mit guter zu versehen. Oft begeht man nun den Irrtum, daß man dem Kinde langweilige, moralisierende Erzählungen in die Hände drückt. Das verfehlt seinen Zweck aber ganz, denn der kindliche Geist vermißt dabei die Spannung, die er in den blutrünstigen Indianergeschichten oder in den abenteuerlichen „Erzählungen für Knaben" findet. Am besten gibt man den Kindern Bücher, durch die sie zur Beobachtung der sie umgebenden Natur angeregt werden. Dadurch wird der lebhafte und unruhige Geist in die richtigen Bahnen gelenkt, die ihm auch genügend Spielraum lassen, auch wird dadurch auf leichte Weise wirkliches Wissen erworben. Später wird das Kind dann von selbst auf der eingeschlagenen Bahn weitergehen und sich evtl. mit ernsteren, ihm zusagenden Problemen beschäftigen. Wie gierig Kinder nach derartiger Lektüre greifen, zeigt der Erfolg der Robinsonbücher, die aber den Nachteil haben, daß sie zu phantastisch und auf unsere Verhältnisse gar nicht übertragbar sind. Das beste Beispiel eines wirklich guten und auch für vorsichtig zu behandelnde Kinder geeigneten Werkes, sind die Thompsonschen Tiergeschichten (Franckh'sche Verlagshandlung, Stuttgart), bei denen sich größte Spannung mit innerem Wert und Anregung zu eigner Beobachtung verbindet. Sie sollten in keinem kinderreichen Haushalt fehlen. Daneben soll man gerade zarte und nervöse Kinder viel basteln lassen und ihnen möglichst Gelegenheit geben, verschiedene Handfertigkeiten auszubilden.

Kleine Unfälle bei Kindern.

Kinder lieben es, sich Gegenstände in die verschiedenen Körperhöhlen zu stopfen. So findet man in der Nase oft Bohnen, im Ohr Erbsen. Gelingt es der Mutter nicht, die Bohne aus der Nase herauszuziehen, so soll sie sich sofort an den Arzt wenden, da die Bohne sonst aufquillt, sich fest einkeilt und ihre Entfernung ziemlich mühsam werden kann, dem Kinde infolge der Schleimhautreizung auch Schmerzen macht. Ist eine Erbse oder sonst ein kleiner runder Fremdkörper im Ohr, so darf man unter keinen Umständen versuchen, ihn mit einer Haarnadel oder dergl. herauszuholen, selbst wenn er ganz vorn liegt. Er rollt dann nämlich sofort nach hinten ans Trommelfell, und bei erneuten Versuchen wird dies sehr leicht durchgestoßen. Das einzige, was man dabei tun kann, ist den Gegenstand herauszuspritzen. Oft muß man aber sehr viel Geduld dabei haben. Hat man keine Spritze, so kann man versuchen, auf andere Weise Wasser in das Ohr zu gießen. Sitzt sie nicht zu fest, so wird die Erbse schließlich auch so herausgeschwemmt werden, nur muß man die Eingießungen über eine halbe Stunde lang unermüdlich fortsetzen.

Bedenklicher ist das Eindringen von Fremdkörpern in die Luftröhre. Wird sie dadurch vollständig verschlossen, so erfolgt sehr schnell der Erstickungstod, und nur der sofort ausgeführte Luftröhrenschnitt könnte helfen. Glücklicherweise ist aber meist die Atmung möglich, wenn auch schwer. Das beliebte Armhochheben und Aufsdenrückenklopfen helfen hierbei gewöhnlich nichts. Zuweilen tritt Erfolg ein, wenn man das Kind zum Erbrechen bringt, indem der Fremdkörper dabei herausgeschleudert wird. Im übrigen soll man sich nicht zu lange aufhalten, sondern sofort den Arzt aufsuchen (das ist besser, als ihn holen lassen), da die Kinder durch den Luftmangel sehr angegriffen werden und außerdem bei einem etwaigen Rutschen des Gegenstandes doch noch Erstickung erfolgen kann. In vielen Fällen wird der Arzt imstande sein, den Fremdkörper zu fassen und herauszuziehen. Gelingt es nicht, so wird der Luftröhrenschnitt notwendig. Sehr gefährlich ist das Verschlucken von Nadeln oder andern spitzen Gegenständen. Man gibt sofort große Mengen Kartoffelbrei zu essen, um die Spitze einzuhüllen und untersucht den Stuhlgang ganz genau, bis man den Störenfried gefunden hat (evtl. muß man den Stuhl durch ein feines Sieb rühren). Noch schlimmer ist es, wenn die Nadel in der Speiseröhre stecken bleibt. Durchbohrt sie diese, so tritt fast stets eine tödliche Eiterung ein. Deswegen müssen diese Kranken sofort zum Arzt. In vielen Fällen kann die Spitze nur durch eine sehr schwierige Operation entfernt werden. Man soll deshalb streng darauf achten, daß Kinder nichts in den Mund nehmen, was nicht hinein gehört, besonders keine Nadeln. Alles hier Gesagte gilt natürlich auch für Erwachsene.

Krankheiten der Geschlechtsteile der Kinder.

Ein sehr gefährlicher Zustand wird auch hier öfter durch unnütze Spielereien hervorgerufen. Die Knaben legen sich nämlich oft einen Ring, einen Draht oder dergleichen um das Glied. Das Organ schwillt danach so stark an, daß von dem Fremdkörper bald nichts mehr zu sehen ist. Wird er nicht entfernt, so tritt schnell Brand ein, und der ganze unterhalb gelegene Teil des Glieds kann verloren gehen. Ähnliche Schwellungen können auch zustande kommen durch ein energisches Heraufziehen der leicht verengten Vorhaut. Hier läßt aber die Schwellung nach kalten Umschlägen oft von selbst wieder nach. Bei jeder Schwellung des Gliedes muß man sich den Knaben also eindringlich vornehmen, in Zweifelsfällen ist er sofort ins Krankenhaus zu bringen. Auch bei den einfachen Schwellungen darf man nicht allzulange auf das Zurückgehen warten, da sonst die Vorhaut leidet. Kommt es öfter vor, so muß sie gespalten werden.

Oft werden Knaben mit einer ganz oder teilweise zugewachsenen Vorhaut geboren. Da das für später große Unannehmlichkeiten zur Folge hat, ist die Dehnung oder eine beschneidende Operation möglichst schon beim Säuglinge vorzunehmen.

Regeln für Eltern.

Strafe ein schwächliches Kind niemals mit Entziehung der Nahrung, hast du etwa Verdacht, daß seine Ungezogenheit Zeichen eines körperlichen Unwohlseins oder gar Vorbote einer schweren Erkrankung ist, so stecke es auf ein paar Stunden ins Bett. Dem kranken Kind wird es gut tun, für das gesunde ist es meist eine empfindlichere Strafe als Schläge.

Gestatte deinen Kindern nie Obst oder Näschereien vor den Mahlzeiten zu essen. Gib ihnen auch nicht allzuviel Räucherwaren, sondern wende das Geld lieber für Milch und Eier an. Fühlt das Kind gegen ein bestimmtes Gericht eine große Abneigung, so zwinge es nicht durch Drohungen zum Genusse. Stopfe ihm auch nicht unmittelbar vorm Schlafengehen den Magen voll, sondern lasse es so zeitig essen, daß mindestens noch eine Stunde zwischen Mahlzeit und Schlafengehen liegt. Glaubt man, ganz ohne Fleischnahrung nicht auskommen zu können, so gebe man dem Kind einmal täglich eine geringe Menge.

Kinder haben das Bedürfnis, beim Spiele zu rennen und zu schreien. Ist das im Hause nicht möglich, so siehe zu, daß du wenigstens Sonntags mit ihnen ins Freie gehst und sie dort nach Herzenslust austoben läßt. Kommen Kinder vom Spiel mit verdorbenen Kleidern nach Hause, so schilt nicht sie, sondern deinen eigenen Unverstand. Wenn du zur Arbeit gehst, ziehst du Sachen an, die dadurch nicht beschädigt werden. Die Arbeit des Kindes ist das Spielen, es darf darin nicht aus Rücksicht auf seine Kleidung behindert werden. Ganz verwerflich ist es, die Kinder Sonntags herauszuputzen.

Mache bei der Erziehung keinen künstlichen Unterschied zwischen Knaben und Mädchen, sondern laß deine Töchter solange wie möglich wilde Hummeln bleiben, wenn du keine bleichsüchtigen Geschöpfe aus ihnen machen willst. Sollen sie Handarbeiten machen, so lasse sie nie länger als eine Stunde dabei sitzen und lege Wert aufs Praktische. Also statt mechanischen Stickereien und Häkeleien, laß sie Wäsche und Kleider für ihre Puppen oder für die jüngeren Geschwister anfertigen. Weihnachtshandarbeiten sind möglichst einzuschränken. So manches bleichsüchtige junge Mädchen hat sich dabei ernsten Schaden an der Gesundheit getan.

Dulde unter keinen Umständen, daß deine Töchter während der Entwicklungsjahre Korsetts tragen; laß aber auch die Röcke hinten niemals zubinden, sondern sorge, daß alles ans Leibchen angeknüpft wird. Kleide die Kinder stets der Witterung und nicht der Jahreszeit entsprechend, schwächliche Kinder sind wärmer zu halten als kräftige. Das Tragen von Wadenstrümpfen hat sich in vielen Fällen als schädlich erwiesen, erfüllt auch den Zweck der Abhärtung nicht. Laß dafür deine Kinder, wo es angeht, an warmen Sommertagen lieber barfuß laufen.

Warne deine Kinder nicht nur vorm Essen unbekannter Beeren und Wurzeln, sondern auch davor, Blumen in den Mund zu stecken. Viele Blumen, z. B. Maiglöckchen, Hahnenfuß, sind giftig, und können bei empfindlichen Kindern Unwohlsein hervorrufen. Drohe ihnen aber besser nicht mit dem Tode (neugierige Kinder werden oft gerade dadurch zum Kosten gereizt), sondern stelle ihnen starke Bauchschmerzen in Aussicht.

Lasse deine Kinder nie von Dienstboten oder Fremden küssen. Küsse sie auch selbst lieber nicht auf den Mund, jedenfalls nie, wenn du Schnupfen oder Halsschmerzen hast. Für kleine Kinder ist das so gefährlich, daß man bei der Beschäftigung mit Säuglingen in diesem Falle am besten einen dichten Gazeschleier über Mund und Nase bindet. Kinder dazu anzuhalten, andern Personen die Hand zu küssen, ist vom gesundheitlichen Standpunkt geradezu unentschuldbar, da Kinder wirklich mit geöffneten feuchten Lippen küssen und nicht nur scheinbar wie die Erwachsenen.

Vertraust du deine Kinder fremden Leuten an, so überzeuge dich nicht nur von ihrer Zuverlässigkeit, sondern auch von ihrer Gesundheit.

Heilkunde.

Augenkrankheiten

sollen immer so schnell wie möglich in ärztliche Behandlung kommen, denn je länger sie bestehen, desto schwerer wird ihre Beseitigung. Abgesehen von der Gefahr der Erblindung, die ja natürlich nicht bei allen besteht, machen die meisten Augenkrankheiten viel Schmerzen und Beschwerden. So kann z. B. ein chronischer Bindehautkatarrh starkes Kopfweh hervorrufen, das mit seiner Beseitigung sofort nachläßt. Die einfache Rötung der Liderränder kann man mit Borwasserumschlägen zu bekämpfen suchen, doch soll man nicht zu lange auf die Besserung warten.

Beständiges Tränen der Augen wird jetzt meist durch einen kleinen operativen Eingriff beseitigt, das häufige Sondieren des Tränengangs oder gar das Tragen von goldenen Nadeln in ihm, werden nur noch sehr selten angewendet, da sie für den Kranken unangenehm sind und ihren Zweck oft doch nicht erreichen.

Das Schielen wird ebenfalls am besten durch Operation beseitigt, Schielbrille und sonstige Mittel haben sich meist als ganz unnütz erwiesen. Diese, sowie die andern Augenoperationen sind heute fast gänzlich ungefährlich, werden auch meist ohne Narkose gemacht. Die im Publikum bestehende Angst vor einer Erblindung ist ungerechtfertigt.

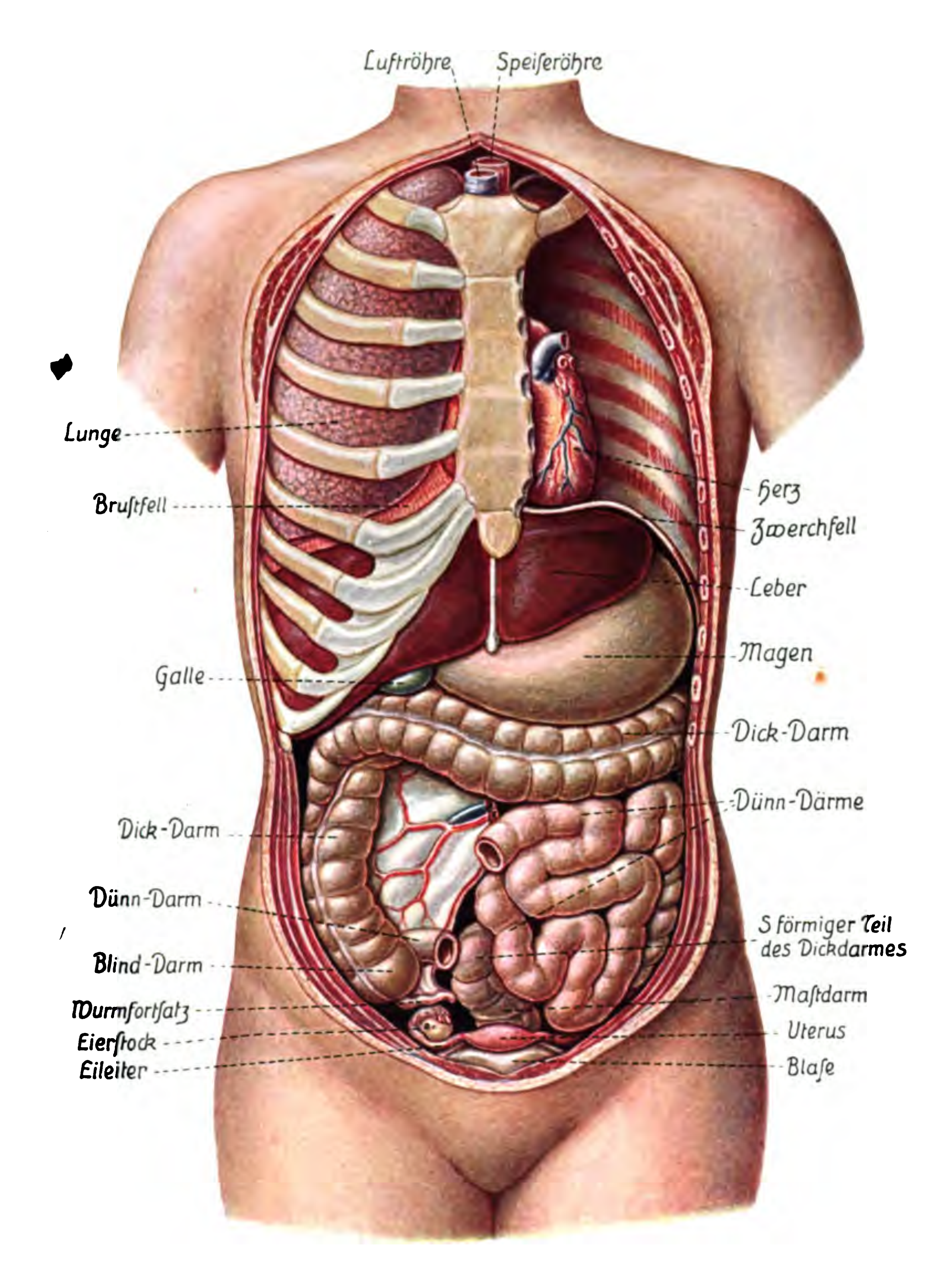
Der graue Star ist durch einen kurzen Eingriff zu beseitigen, sowie er reif ist. Er kann auch künstlich gereift werden und ist deshalb jederzeit zu heilen. Allzulange mit der Operation zu warten, ist nicht ratsam, weil die Sehkraft des Auges durch den langen Nichtgebrauch mitunter leidet. Allerdings gewöhnen sich die Operierten oft schwer an das andere Sehen (die erkrankte Linse ist ja entfernt). Stets soll aber operiert werden, sowie beim andern Auge die ersten Anzeichen des beginnenden Stares sich zeigen, damit der Kranke nicht eine Zeitlang blind ist.

Der Star entsteht am häufigsten bei alten Leuten und ergreift dann meist nach einiger Zeit auch das andere Auge. Außerdem finden wir ihn als Wundstar nach Verletzungen, wo er natürlich auf das verletzte Auge beschränkt bleibt.

Viel gefährlicher ist der schwarze oder grüne Star. Es ist dies die Augenkrankheit, auf die bereits bei Kopfschmerz hingewiesen ist. Die Pupille ist meist erweitert und zeigt einen grünlichen Schimmer. Durch einen rechtzeitig gemachten, sehr unbedeutenden Eingriff ist die Krankheit gewöhnlich zur Heilung zu bringen. Wartet man aber zu lange, so tritt Netzhautablösung ein und mit ihr unheilbare Erblindung.

Die sog. skrofulösen Augenkrankheiten der Kinder sehen sehr schlimm aus, sind aber meist nicht gefährlich. Oft besteht so große Lichtscheu, daß die Kinder sich mit dem Gesicht in eine Sofaecke drücken und die Hände gegen die festgeschlossenen Augen pressen und reiben. Die Heilung ist nur möglich, wenn diese Lichtscheu energisch bekämpft wird. Es muß möglichst alles aus dem Zimmer entfernt werden, in dem das Kind das Gesicht verbergen kann. Die Hände müssen durch Armmanschetten vom Gesicht ferngehalten werden. Nach wenigen Tagen ist die Lichtempfindlichkeit völlig geschwunden; und es kann nun die Augenentzündung bekämpft werden. Hat eine Mutter nicht Energie genug, dies durchzusetzen, so muß das Kind unbedingt in eine Augenklinik.

Kurzsichtigkeit ist teils angeboren, teils bildet sie sich später, und zwar oft schon in der Schule, aus. Die Augen, die beim Lesen und Schreiben immer nur in die Nähe sehen müssen, gewöhnen sich schließlich so daran, daß sie das Fernsehen verlernen. Man achte daher darauf, daß Kinder sich nicht zu nahe über ihre Arbeit beugen, auch der Erwachsene



Übersicht über die Eingeweide des weiblichen Körpers
(Originalzeichnung von A. Schmitson)

soll das Buch nie näher an die Augen halten, als es das deutliche Sehen erfordert. Dabei soll man jede Gelegenheit benutzen, seine Augen in der Ferne, besonders im Grünen, umherschweifen zu lassen. Es dürfte zwar dadurch die bereits bestehende Kurzsichtigkeit kaum vermindert werden, doch übt man sich dabei im Erkennen von fernen Gegenständen, wodurch sie weniger empfindlich wird. Auch ist es eine gute Übung für die Augenmuskeln, die bei leichter Ermüdbarkeit oft Doppelbilder und unklares Sehen vortäuschen, was den Betroffenen ohne Grund sehr ängstigt. Es ist ein Irrtum, daß Leute, die stets im Freien leben, weiter sehen als andere von normaler Sehschärfe. Freilich erkennt der Jäger bereits das Tier, der Seemann das Segel, wenn der Normalsichtige nichts oder nur einen schwarzen Fleck sieht. Eingehende Untersuchungen haben aber gezeigt, daß die Betreffenden nicht weiter sehen können, sie erkennen nur rascher, vermöge ihrer größeren Übung. So hat es sich herausgestellt, daß Wilde, die ihre heimatlichen Tiere schon auf sehr große Entfernungen erkennen, unbekannte Tiere später sehen als Europäer. Leute die stets in die Ferne sehen, können dafür nahe Gegenstände schlechter unterscheiden, der Kurzsichtige sieht in nächster Nähe genauer als der Normalsichtige, weil sein Auge gleichsam als Lupe wirkt.

Alters- oder Übersichtigkeit, auch einfach Weitsichtigkeit genannt. Der Zustand bildet sich gewöhnlich zwischen dem 50. und 60. Lebensjahre heraus und ist für die Betroffenen sehr lästig, da in der Nähe die Gegenstände verschwimmen und erst in einiger Entfernung deutlich sichtbar werden. So muß z. B. ein Buch in Armeslänge vom Auge entfernt gehalten werden, um deutliches Erkennen der Buchstaben zu ermöglichen. Ein besseres Sehen in weite Entfernung ist damit nicht verknüpft. Tritt bei dem Kurzsichtigen diese Erscheinung überhaupt auf, so äußert sie sich in einer Abnahme der Kurzsichtigkeit.

Das Tragen von Gläsern ist überall da zu empfehlen, wo sie wirklich nötig sind. Niemals darf man aber in einem Brillengeschäft das Glas selbst aussuchen, das einem bei der Leseprobe am besten zu passen scheint. Nur der Arzt kann das richtige Glas finden, es ist dazu auch eine eingehendere Untersuchung nötig, als das bloße Lesen, da man ja nicht weiß, ob man nicht eine kombinierte Linse braucht. Leute, die sich ihre Brillen allein mit Hilfe des Optikers aussuchen, tragen fast stets falsche Gläser und können ihre Augen dadurch sehr schädigen, bei Kurzsichtigen kann Netzhautablösung begünstigt werden.

Augenverletzungen. Fliegt einem etwas ins Auge, so soll man dieses nicht reiben oder drücken, sondern es ruhig dem Tränenstrom überlassen, den Fremdkörper hinwegzuschwemmen. Reißt man dabei das Auge trotz der Schmerzen möglichst weit auf, so geht die Wasserabsonderung schneller vonstatten, der doch immer wieder auftretende Lidschlag hilft bei der Beseitigung des Störenfrieds. Manchmal sitzt er aber so fest im oberen Augenlid, daß er erst nach längerer Zeit von selbst kommt. Selbst in einsam gelegenen Dörfern ist oft jemand vorhanden, der es versteht, das Lid umzukehren. Man kann dann mit einem Stückchen feuchter Watte den Gegenstand entfernen. (Beim Umkehren des Lides faßt man **mit trocknem Finger** die Wimpern und zieht sie vom Augapfel fort und nach abwärts. Mit dem Daumen der andern Hand drückt man den oberen Teil des Lides gegen den Augapfel und nach unten, das Lid springt dann plötzlich herum und kann leicht in dieser Lage festgehalten werden. Manche benutzen zum Umdrehen auch eine Stricknadel oder ein Stück steifes Papier, doch ist die andre Methode sicherer und nicht schwer. Man muß nur darauf achten, daß der Patient die ganze Zeit über möglichst **nach unten sieht**, ohne aber den Kopf dabei zu sehr zu beugen.) Manche Fremdkörper graben sich in die den Augapfel umgebende Schleimhaut ein und können auch die Hornhaut verletzen, ohne sie ganz zu durchschlagen. Dann muß der Arzt eingreifen. Handelt es sich dabei um Eisen- oder Stahlsplitter, die im Bereich der Pupille

sitzen, so muß der Verunglückte **sofort** den Arzt aufsuchen. Durch die Feuchtigkeit des Auges wird nämlich schnell Rost hervorgerufen, der sich nach kurzer Zeit unlöslich mit der die Pupille überziehenden feinen Haut verbindet, sie trübt, und so schwere Sehstörungen verursacht. Schon nach 24 Stunden kann man einen großen Teil der Pupille mit Rost überzogen sehen; so lange er frisch ist, kann er indessen nach Entfernung des Splitters noch abgekratzt werden. Metall- und Bahnarbeiter sind dieser Gefahr oft ausgesetzt.

Der Splitter kann aber auch die Hornhaut durchschlagen und tief ins Augeninnere eindringen. Der Kranke sieht ihn dabei meist scheinbar wieder fortfliegen, und glaubt, er sei nur gegen das Auge angeprallt. Die Entfernung ist nötig, aber manchmal sehr schwierig, oft ist Aufnahme in eine Augenklinik notwendig. Die Sehkraft braucht dabei nicht immer zu leiden.

Häufig sind auch **Verätzungen des Auges** (an den Bahndämmen manchmal durch Schwefelsäurestäubchen), am bekanntesten die durch **ungelöschten Kalk**. Am besten ist es, wenn die Kalkstücke nach Umklappen der Lider entfernt werden können (das untere Lid wird umgeklappt, indem man den Kranken nach **oben** sehen läßt und es nach unten zieht. Man tut dies, während man das obere, bereits umgeklappte, mit einer Hand festhält. Darauf schiebt man die Lider so zusammen, daß vom Augapfel nichts mehr sichtbar ist). Nimmt man dabei Wasser zum Abspülen, so muß man sehr viel nehmen und lange spülen, damit der Kalk fortgeschwemmt wird, ehe er noch mehr ätzen kann. Sonst träufelt man am besten in das Auge immer wieder **Zuckerwasser** ein. Ärztliche Behandlung muß stets folgen, da sich sonst unter Umständen die Pupille dauernd verengern kann. (Man muß aber soviel Zucker ins Wasser tun, wie sich überhaupt löst.) Die häufig beim Spielen, beim Kochen und auch sonst vorkommenden **Stichverletzungen** des Auges sind an sich nicht so gefährlich. Sind sie nicht derart, daß das Auge sofort ausläuft, so können auch große Verletzungen, bei denen man den Glaskörper wie einen durchsichtigen Tropfen hervortreten sieht, ohne viel Schaden heilen. Die Hauptsache ist dabei, daß keine Infektion durch in die Wunde dringende Eiterkeime eintritt. Die kleinste Wunde kann durch einen solchen Keim zum Verlust des Auges führen. Man muß sich daher ja hüten, einfach ein schmutziges Taschentuch um das verletzte Auge zu binden. Aus reinem Verbandmaterial verfertigt man einen breiten, dicken Bausch, den man gegen das Auge drückt, darüber kommt eine saubere Binde. Vor allen Dingen soll man sich aber hüten, das Auge irgendwie mit den Fingern zu berühren oder gar zu reiben oder zu drücken. Natürlich ist der Verletzte möglichst schnell in eine Klinik zu bringen.

Geht solch verletztes Auge an einer Eiterung zugrunde, so beginnt damit eigentlich erst die größte Gefahr. Bleibt nämlich dabei ein Reizzustand bestehen, den man an der zeitweisen Rötung des erblindeten Auges, oft auch nur an einer leichten Druckempfindlichkeit erkennen kann, so kann jederzeit das gesunde Auge ebenfalls von der Entzündung ergriffen werden, und geht dann sehr schnell verloren. Es ist daher auf jeden Fall erforderlich, das tote Auge rechtzeitig zu entfernen, um nicht ganz zu erblinden. Außerdem wirkt ein solches Auge sehr entstellend, während ein passendes Glasauge nur vom Kenner von dem wirklichen Auge zu unterscheiden ist.

Herzkrankheiten.

Es gibt verschiedene Krankheiten, die hauptsächlich wegen ihrer Wirkung auf das Herz gefürchtet werden. Gelenkrheumatismus, Diphtherie, Blutvergiftung und manche andere Erkrankungen greifen das Herz an. Manchmal handelt es sich dabei um eine Schwächung des Herzmuskels, manchmal um eine Entzündung der Klappe, hin und wieder sammelt sich auch Eiter im Herzbeutel an. Die Erscheinungen können vorübergehend sein, sie können aber auch dauernde Folgen zurücklassen. Es entsteht dann die Herzmuskelschwäche oder der Herzfehler.

Die Gefahr der Herzmuskelschwäche ist verschieden groß, je nach der Beschaffenheit der

einzelnen Muskelfasern. Solange sie in ihrer Art unverändert bleiben, besteht Aussicht auf Wiederherstellung. Fangen sie an, sich in Fett zu verwandeln oder zu schrumpfen, ist der Zustand bedenklich. Glücklicherweise ist aber der Herzmuskel ungemein widerstandsfähig, er erholt sich in geradezu überraschender Weise immer wieder.

Bei der sog. Herzverfettung starker Personen handelt es sich meist nicht um die gefährliche fettige Entartung der Muskelfasern, sondern das an sich gesunde Herz wird durch die darüber liegende Fettschicht gedrückt, so daß es nicht mehr richtig arbeiten kann und schließlich gelähmt wird. Die Behandlung besteht in Kräftigung des Herzens und einer vorsichtigen Entfettungskur (siehe bei Fettleibigkeit).

Alle frischen oder schweren Herzerkrankungen bedürfen ständiger ärztlicher Aufsicht und sollen daher hier nicht besprochen werden.

Der Herzfehler ist bei weitem nicht so gefährlich, wie der Laie gewöhnlich annimmt, bei richtigem Verhalten können Leute mit Herzfehlern ohne große Beschwerden ein hohes Alter erreichen. Er entsteht entweder nach Herzklappenentzündungen oder durch fortgesetzte Anstrengungen, die bereits eine Vergrößerung des Herzens hervorgerufen haben. (Sehr schwere Herzfehler finden sich z. B. häufig bei Lastenträgern.) Große Blutarmut begünstigt seine Entstehung.

Bildet sich ein Herzfehler aus, so sucht die Natur den Schaden dadurch auszugleichen, daß sie den Herzmuskel kräftiger macht. Die Muskelmasse, besonders der linken Kammer, kann sich dabei um das Mehrfache verdicken. Im Laufe der Jahre kann es nun öfter vorkommen, daß das Herz ermüdet und seine Arbeit nicht mehr leisten will. Solche Zustände müssen stets sofort und gründlich behandelt werden, da hier jede Zögerung verhängnisvoll werden kann. Hat der Kranke vernünftig gelebt, so können die Störungen meist bald vollkommen wieder beseitigt werden.

Leute mit Herzfehlern müssen natürlich übermäßige Anstrengungen vermeiden, brauchen sich aber durchaus nicht ihr ganzes Leben lang als Kranke zu betrachten. Wichtig ist die Einhaltung einer richtigen Diät. Man vermeide alle reizenden Speisen und Gewürze, zu altes Fleisch und besonders Fleisch von gejagten Tieren, in deren Muskeln sich durch die übermäßige Anstrengung und durch die Todesangst ein Stoff bildet, der schädlich aufs Herz wirkt. Ebenso ist natürlich Alkohol, starker Kaffee und Tee zu verwerfen, auch Tabak wirkt schädlich (nur übergebrühter Tee, schwacher Kaffee und 1—2 leichte Zigarren täglich werden dagegen meist gut vertragen). Zu empfehlen sind weißes Fleisch, Geflügel, Fisch, Milch, Eier, Gemüse. Allzuviele Flüssigkeiten wirken schädlich. Die meisten Herzkranken fühlen sich leicht niedergedrückt und traurig und sehen alles schwarz. Gegen diese Stimmungen ist nach Möglichkeit anzukämpfen, da sie die Gesundheit mehr gefährden als die Herzfehler. (Es gibt auch angeborene Herzfehler, doch sterben die Kinder meist jung.)

Bei großer Herzschwäche finden Wasseransammlungen in den verschiedenen Körperteilen statt, die Beine sind abends dicker als morgens, Handgelenke und schließlich auch der Leib schwellen an.

Nach Überanstrengungen, besonders beim Sport, stellt sich häufig Herzerweiterung ein, ebenso nach übermäßigem Alkoholgenuß (Bierherz). Verhält sich der Sporttreibende hinfort vernünftig, so wird das Herz wieder ganz normal und leistungsfähig. Mir ist ein Fall bekannt, in dem zweimal durch Unvernunft schwere Herzerweiterung zustande kam, die jedesmal nach mehreren Monaten nicht mehr nachzuweisen war. Darauf wurde der Betreffende vorsichtiger und hat im Laufe der letzten Jahre recht viel körperlich (sportlich) geleistet, ohne jede üble Wirkung aufs Herz.

Sehr unangenehm für den Betroffenen sind gewöhnlich die nervösen Herzerkrankungen. Das schnelle Schlagen des Herzens verursacht oft das Gefühl, als ob es jeden Augenblick stehen bleiben müßte, dazu spürt man besonders nachts ein Zittern und Flattern

in der Brust, so daß man sich für viel kränker hält, als man in Wirklichkeit ist. Bei geeigneter Behandlung, die sich aber auch auf das gesamte Nervensystem erstrecken muß, legen sich die Beschwerden bald.

Die Aderverkalkung ist eine Krankheit, die besonders vollblütigen Menschen in höheren Lebensaltern gefährlich wird, weil sie zum Gehirn- und Herzschlag führen kann. Alkoholismus und Syphilis begünstigen ihr Auftreten in hohem Maße, auch das Rauchen ist schon dafür verantwortlich gemacht worden. Ein rechtzeitiger Aderlaß kann hier oft das Eintreten eines Schlaganfalles verhindern, im übrigen müssen dazu neigende Leute Genuß von Alkohol und Tabak möglichst einschränken (Milch wirkt dagegen sehr günstig), auch einfach essen (mehrere kleine Mahlzeiten) und nicht zu viel trinken. Besonders ist das Schlafen mit vollem Magen zu vermeiden, also Mittagsschlaf vor und nicht nach dem Essen. Im übrigen ist die große Angst davor meist unbegründet. Sehr viele Leute mit Arterienverkalkung bekommen nie einen Schlaganfall, auch wird dieser nur durch die Erkrankung ganz bestimmter Blutgefäße hervorgerufen. Eine energische Abführkur wirkt besonders bei beginnender Verkalkung oft sehr günstig.

Herzkranke, besonders nervöse Personen, sollen sich davor hüten, ihren Puls fortwährend zu beobachten. Erstens ist die Sprache des Pulses nicht leicht zu erlernen, auch der Arzt braucht Jahre dazu, dann kommt auch bei empfindlichen Leuten oft nur dadurch, daß sie die Aufmerksamkeit auf ihren Herzschlag richten, eine Beschleunigung, ja selbst Unregelmäßigkeit des Pulses zustande. Bei Kindern ist der Puls an sich viel schneller als beim Erwachsenen. Spielende Kinder können z. B. 160 und mehr Schläge in der Minute bei völlig gesundem Herzen haben.

Asthma.

Asthma kann aus den verschiedensten Ursachen entstehen. Bald sind es Krankheiten des Herzens oder der Lunge, die die Anfälle hervorrufen, bald solche des Unterleibes oder der Nerven. Auch Nasen- und Rachenentzündungen verursachen zuweilen Asthma. Die Anfälle sind nicht nur sehr beängstigend für den Kranken, sondern sie haben auch üble Wirkungen auf Herz und Lunge, wenn sie zu oft kommen. Es soll daher jeder Anfall möglichst abgekürzt werden. Am sichersten geschieht dies durch eine Morphiumeinspritzung, oft hilft aber auch das Rauchen von Asthmazigaretten, die meist aus Bilsenkraut, Tollkirsche und besonders Stechapfel bestehen. Am wichtigsten ist aber natürlich, daß die Grundkrankheit festgestellt und durch ihre Behandlung weiteren Anfällen vorgebeugt wird.

Lungenkrankheiten.

Lungenentzündung tritt plötzlich mit Schüttelfrost und hohem Fieber ein. Die Atmung ist sehr schmerzhaft, das Gesicht des Kranken ist rot, nach einiger Zeit kommt braunroter Auswurf. Die Dauer beträgt durchaus nicht immer 9 Tage, sondern kann wesentlich kürzer oder länger sein. Plötzlich tritt die Krisis ein, nach starkem Schweißausbruch fühlt sich der Kranke völlig gesund. Die Gefahr ist aber noch keineswegs vorüber, da die Krankheitserscheinungen der Lunge noch nicht vorbei sind. Es ist oft sehr schwer, den Kranken im Bette zu halten, und doch handelt es sich dabei um Leben und Gesundheit, da ein vorzeitiges Aufstehen einen tödlichen Rückfall oder schwere Erkrankung verursachen kann. Im allgemeinen soll man erst acht Tage nach der Entfieberung das Bett verlassen, keinesfalls aber, solange der Arzt noch Geräusche an der Lunge feststellen kann. Da die Lungenentzündung für das Herz sehr gefährlich ist, muß sie von Anfang an in ärztlicher Behandlung stehen, um Tod durch

Herzschwäche, der auch bei sehr kräftigen Leuten vorkommt, zu verhindern.

Brustfellentzündung: Es gibt trockne und feuchte Brustfellentzündungen, die trockne ist schmerzhafter, vergeht aber gewöhnlich schnell. Bei der feuchten sammelt sich auf der erkrankten Seite eine große Flüssigkeitsmasse an. Die Krankheit tritt schleichend ein. Der Kranke fühlt sich rätselhaft matt, die Luft wird ihm knapp, häufig arbeitet er aber noch geraume Zeit weiter. — Sammelt sich zu viel Wasser an, so muß es abgelassen werden. Die Heilung nimmt sehr viel Zeit in Anspruch, 8 bis 12 Wochen müssen die Kranken gewöhnlich zu Bette liegen, stehen sie eher auf, so stellt sich meist die furchtbare Mattigkeit sofort wieder ein. Manchmal hängt die Krankheit mit Tuberkulose zusammen. Der Flüssigkeitserguß kann auch vereitern, es muß dann sofort operiert werden, damit der Eiter herauskann.

Luftröhrenkatarrhe können akut oder chronisch sein. Der Husten ist immer stark und laut, entweder trocken oder mit starkem Auswurf. Bei älteren Leuten finden sich oft chronische Katarrhe, durch das beständige Husten werden die feinen Luftröhren schließlich erweitert und der Zustand immer schlimmer. Die Behandlung erfordert viel Geduld. Bei trockenem Husten soll man möglichst für Lösung sorgen, damit man sich nicht so anzustrengen braucht. Man kann den beliebten Brusttee trinken; ein gutes altes Hausmittel ist auch in kochendem Wasser gelöster Lakritzel, dem man nach Geschmack etwas Salmiak zufügt, davon nimmt man alle zwei Stunden einen Eßlöffel. Chronische Katarrhe können schließlich zur Lungenblähung führen, die man sonst auch häufig bei Posaunenbläsern findet. Sie ist zwar nicht heilbar, führt aber nicht direkt zum Tode, und die Beschwerden können sehr gelindert werden. Bei öfterer Wiederkehr des Katarrhs vorsichtige Abhärtung durch erst lauwarme, dann allmählich kälter werdende Abreibungen. Vermeiden, sich in trockner Luft aufzuhalten, inhalieren und wenn möglich in feuchtwarmes Klima gehen.

Tuberkulose.

Die Tuberkulose ist wohl die Krankheit, die zurzeit die meisten Opfer dahinrafft. An ihr sterben mehr Menschen als an allen andern ansteckenden Krankheiten zusammengenommen. Sie ist eine der ansteckendsten Krankheiten. Leider zeigt sich aber die Ansteckung nicht wie bei andern Leiden, nach einigen Tagen oder Wochen, sondern meist erst nach Jahren. Wäre dies nicht der Fall, so hätte sie nie ihre große Verbreitung erlangen können, da es gar nicht übergroßer Vorsichtsmaßregeln bedarf, um einer Ansteckung auszuweichen. Besonders verbreitet ist die Tuberkulose überall da, wo viele Personen in einem engen schlecht gelüfteten Raume schlafen. Ist der Raum dazu noch dunkel, so wächst die Gefahr ins Ungeheure. In Gegenden, wo Alkoven zum Schlafen benutzt werden, sehen wir sie am meisten verbreitet, selbst wenn sonst die gesundheitlichen Bedingungen noch so günstig sind (z. B. Norwegen oder bei uns in ländlichen Bezirken). Die Tuberkulose wird nicht mit Unrecht eine Wohnungskrankheit genannt. Sehr häufig erfolgt die Ansteckung auch bei der Arbeit. Es ist wohl nicht zu viel gesagt, wenn man behauptet, daß der tuberkulöse Arbeiter einen großen Teil seiner Kollegen ansteckt.

Nach den neuesten Forschungen scheint die Vererbung keine große Rolle bei der Tuberkulose zu spielen, wohl aber die Ansteckung durch die Eltern, durch die viele Kinder schon im ersten Lebensjahre dahingerafft werden. Die Milch tuberkulöser Kühe ist nicht so gefährlich für den Menschen, wie man früher annahm. Zweifellos kann dadurch Ansteckung erfolgen, doch haben zahlreiche Versuche ergeben, daß es sich dabei nur um eine örtlich begrenzte Erkrankung handelt, die den übrigen Körper nicht in Mitleidenschaft zieht. Der Bazillus der Rindertuberkulose ist nämlich von dem beim Menschen vorkommenden verschieden. Eine Umwandlung von einer Art in die andere findet, wie es scheint, niemals statt. Hat eine Übertragung vom Tier zum Menschen oder umgekehrt stattgefunden, so hat sich bei zahlreichen Untersuchungen niemals die Verheerung feststellen las-

sen, die der der Art eigentümliche Bazillus gewöhnlich hervorbringt.

Die Krankheit tritt in den verschiedensten Formen auf, besonders häufig wird die Lunge von ihr heimgesucht. Gewöhnlich bilden sich dort zunächst nur kleine Herde, die wenig Erscheinungen verursachen und von den Betroffenen daher oft vernachlässigt werden. Ein kurzer trockner Husten (das sog. Hüsteln) und Nachtschweiß sind die ersten Anzeichen, später kommt dann Abmagerung, Auswurf, Bluthusten, stärkeres Fieber, Schmerzen in Brust und Rücken (die aber an sich nicht für Tuberkulose sprechen und sogar lange oder auch ganz fehlen können). Die Dauer der Krankheit ist sehr verschieden. Meist macht sie langsame Fortschritte, zuweilen befinden die Betroffenen sich jahrelang noch leiblich wohl. In andern Fällen stürzt sie sich wie ein wildes Tier auf ihre Opfer, in kurzer Zeit ist der ganze Körper durchseucht, Blutstürze treten auf und nach wenigen Monaten ist alles zu Ende. Diese bösartige Form findet sich häufig bei bis dahin kräftigen, blühenden Menschen. — Die Tuberkulose ist keineswegs unheilbar, nur darf man nicht erwarten, schon nach 1/4 oder 1/2 Jahr völlig gesund zu sein. Bei beginnender Heilung bildet sich nämlich um die einzelnen Krankheitsherde eine Bindegewebsschicht, die aber lange Zeit so dünn bleibt, daß sie beim geringsten Anlaß gesprengt werden kann, dadurch kommen dann Bazillen in die Blutbahn, und die Krankheit flackert neu auf. Wenigstens zwei Jahre müssen vergehen, ehe die kranken Stellen einigermaßen fest eingemauert sind. Immer wieder kann man es daher erleben, daß Leute, die scheinbar geheilt aus der Heilstätte zurückkommen, nach kurzer Zeit wieder erkranken, weil sie den alten schädigenden Einflüssen wieder ausgesetzt sind. Wenn nun auch die Zeit, die gewöhnlich zum Aufenthalt in der Heilstätte bewilligt wird, nicht zur Heilung genügt, so bringt sie doch den unschätzbaren Vorteil, daß der Kranke lernt, wie er sich verhalten soll, um völlig gesund zu werden. Wo freilich die Not des Lebens dem Kranken nicht gestattet, die nötige Rücksicht auf sich zu nehmen, oder ihn gar in einen ungesunden Beruf zurückzwingt, da kann die Heilstättenbehandlung nur eine halbe Maßregel bleiben.

Die Hauptbedingungen zur Ausheilung der Tuberkulose sind Ruhe, Luft und Sonne. Zunächst sollte sich der Kranke daran gewöhnen, bei offenem Fenster zu schlafen (evtl. das Zimmer dabei heizen), sodann muß er täglich mehrere Stunden im Freien liegen, im Winter warm in Decken gehüllt auf einem windgeschützten Balkon oder bei offenem Fenster im Zimmer. Auch soll er stets die Sonne aufsuchen, wenn sie scheint (aber nicht durch geschlossene Fenster, weil das Glas den Strahlen ihre Heilkraft nimmt). Dabei soll er alle zwei bis drei Stunden eine kleine nahrhafte Mahlzeit zu sich nehmen. Je nach dem Stande der Krankheit wird durch kalte Abreibungen, Umschläge und Bewegung die Körpertätigkeit angeregt. Größere Anstrengungen, zu denen sich in Heilung begriffene Lungenkranke gern hinreißen lassen, sind unbedingt zu vermeiden. Wer es sich leisten kann, suche möglichst reine Luft auf, am besten ist Höhenluft, der Sonne wegen; auch Seereisen haben sich als günstig erwiesen. Jeder Lungenkranke muß unbedingt ein eigenes Schlafzimmer haben, erstens weil er selbst viel Luft braucht, dann aber auch wegen der großen Ansteckungsgefahr für jeden, der mit ihm zusammen schläft. Man beruhige sich auch nicht dabei, daß etwa im Auswurf keine Bazillen gefunden werden, häufig genug erkranken auch in diesen Fällen nach Jahren alle Familienmitglieder. Schwer Tuberkulöse sollten in besonderen Anstalten untergebracht werden. Die sachgemäße Pflege bietet ihnen dort mehr Aussicht auf Genesung, auch fällt die Ansteckungsgefahr fort. Im Privathaushalt sollen sie nur dann sich aufhalten, wenn alle Sicherheitsmaßregeln getroffen werden können und erfahrene Pfleger vorhanden sind. Wohnräume, die von Schwindsüchtigen bewohnt wurden, sind zu desinfizieren. Also Vorsicht beim Mieten! Trotz der großen Aufwendung für die Lungenheilstätten hat bisher dadurch keine Abnahme der Tuberkulose erzielt werden können, weil man ja die anderen schädlichen Faktoren nicht beseitigen kann. Dagegen konnte von berufener Seite überall dort ein Zurückgehen der Krankheit festgestellt werden, wo die Arbeitslöhne in den letzten Jahren erhöht wurden, so daß eine bessere Lebenshaltung und gesunderes Wohnen ermöglicht war. Sehr viel Gutes könnte hier eine streng durchgeführte polizeiliche Wohnungsaufsicht leisten, die sich aber auch aufs Land erstrecken müßte, besonders in den Bezirken, die am meisten von Tuberkulose verseucht sind.

Doch nicht nur in der Lunge nistet sich die Krankheit ein, auch fast in allen andern Körperteilen kann sie sich festsetzen. Wir können nur die wichtigsten Arten der Tuberkulose besprechen.

Drüsentuberkulose findet sich häufig bei Kindern und ergreift hauptsächlich die Halsdrüsen. Man versucht sie durch Einspritzungen und dergl. zum Ausheilen zu bringen und greift nur im Notfalle zum Messer. Sehr gute Erfolge erzielt man mit der Röntgenbestrahlung.

Nierentuberkulose: Während man heute bei fast allen Tuberkulosearten so lange wie tunlich, die Operation vermeidet, hat sich bei der tuberkulösen Niere ihre rechtzeitige Entfernung als die sicherste Hilfe erwiesen. Wohl kann sich die Nierentuberkulose lange Zeit, ja bis über 20 Jahre hinziehen, ehe sie zum Tode führt, aber sie bringt im Laufe der Zeit durch Übergreifen auf die Blase sehr große Beschwerden mit sich. Nach einer, über mehrere hundert Kranke aufgestellten Statistik waren nach Ablauf eines Jahrzehnts nicht einmal 10 Proz. der Kranken noch einigermaßen arbeitsfähig, während von den operierten weit über die Hälfte vollkommen gesund und beschwerdefrei waren. Im Beginn der Krankheit spürt man nur ein leichtes Brennen vor, während oder nach dem Wasserlassen, der Urin zeigt einen dicken Bodensatz. Die Krankheit kann meist nur durch Spiegelung der Blase genau erkannt werden, da sich Tuberkelbazillen im Urin sehr schwer nachweisen lassen.

Die Knochen- und Gelenktuberkulose ist eine ebenso häufige wie gefürchtete Erkrankung. Hauptsächlich trifft sie das jugendliche Alter, kommt aber auch noch später vor. Hierher gehört auch ein großer Teil der Wirbelsäulenkrümmungen, besonders wo in den Entwicklungsjahren ziemlich plötzlich ein „Buckel" entsteht. So lange wie möglich sucht man heut ohne Operation auszukommen und greift nur ein, wenn die Eiterung weiter um sich zu greifen droht, oder wenn der Eiter durch die Haut dringt. Meist sind mehrere Operationen nötig zur Entfernung der toten losgelösten Knochenstücke, in schweren Fällen schneidet man große Teile vom Gelenk heraus. Da hierbei die Kinder oft Krüppel bleiben, hat man schon seit Jahren versucht, andere bessere Heilmethoden zu finden. Wirbelsäulentuberkulose behandelt man durch monatelanges Liegen im Gipsbett und man kann dadurch oft noch schwere Fälle, die bereits Lähmung der Beine und Blase zeigen, zur Besserung bringen. Das Rückgrat muß aber auch später noch jahrelang ruhig gestellt werden durch Gipskorsett. Röntgenbestrahlung hat sich bei den größeren Gelenken als unwirksam gezeigt. Mehr Erfolge hat die Biersche Stauung aufzuweisen, die besonders bei Erkrankung der Hand- und Ellenbogengelenke günstig zu wirken scheint. Es sind Fälle bekannt, in denen nicht nur Gesundheit, sondern völlige Gebrauchsfähigkeit des erkrankten Gliedes dadurch erzielt wurde. Nur muß die Stauung mindestens 9—15 Monate lang fortgesetzt werden, von mancher Seite wird auch behauptet, daß sich nur die leichteren Fälle für diese Behandlung eignen. Als ein unfehlbares und geradezu Wunder wirkendes Mittel hat sich aber dabei die Sonnenbestrahlung erwiesen. Es handelt sich dabei aber um eine Höhe von mindestens 1200 m, die Sonne in der Ebene hat auch bei gleicher Temperatur nicht annähernd dieselbe Wirkung. Bestrahlung durch Glas erweist sich als ganz fruchtlos. Ein bekannter deutscher Chirurg, der in dem oberhalb des Genfer Sees gelegenen Rollierschen Sanatorium mehrere hundert Fälle studiert hat, sagt, daß all' unsere bisherigen Erfolge von denen durch die Sonnenbestrahlung bewirkten soweit überragt werden, wie die deutsche Tiefebene von den Schneebergen der Schweiz. (Prof. Perthes, Vortrag im Stuttgarter Ärzteverein, dem auch ein Teil der obigen Ausführungen entnommen ist.) In schweren Fällen dauert die Behandlung allerdings 2 bis 3 Jahre, da aber dadurch Gesundheit und Arbeitsfähigkeit wiedergewonnen werden, so wäre es sehr zu wünschen, daß für unsere vielen Kranken bald ähnliche Volkssanatorien errichtet würden; fallen sie doch bisher, wenn sie nicht sterben, meist der Armenfürsorge anheim. Eltern, die es aber irgend ermöglichen können, sollten ihre Kinder in Höhenkurorte schicken, da der Kostenaufwand dort immerhin noch billiger ist, als der lebenslängliche Unterhalt eines verkrüppelten Kindes. Auch scheinbar ganz zerstörte Knochen und Gelenke sind durch intensive Sonnenbestrahlung wieder hergestellt worden.

Magen- und Darmkrankheiten.

Das Magengeschwür kommt meist bei blutarmen Menschen vor und bereitet sehr viel Schmerzen. Bezeichnend dafür ist das Auftreten kolikartiger Beschwerden bald nach der Mahlzeit. Manchmal wird Blut gebrochen (siehe später), zuweilen findet es sich im Stuhl, der dann teerartig aussieht. Kleine Geschwüre, die wenig bluten, sind nur durch Untersuchung des Magensaftes nachzuweisen. Im Anfang kann das Magengeschwür durch Ruhe und Diät (Milch, Eier, Reis) ausheilen, greift es weiter um sich, so durchfrißt es leicht die Magenwand.

Sodbrennen wird meist durch Überschuß an Magensäure erzeugt. Der Kranke fühlt dabei einen brennenden Schmerz, der vom Magen aufwärts steigt. Man trinkt Milch in kleinen Schlukken, nimmt doppeltkohlensaures Natron oder gebrannte Magnesia (danach aber trinken) und vermeidet alle sauren Speisen. Bei öfterem Auftreten ist ärztliche Untersuchung erforderlich.

Magenerweiterung kommt zustande, wenn der Ausgang des Magens zum Teil verlegt ist (z. B. durch Krebsgeschwulst), sie kann aber auch die Folge von zu großen Mahlzeiten, besonders zu viel Getränken sein. Die Beschwerden sind dabei groß, die Ernährung leidet sehr. Die Behandlung hängt von der Ursache ab.

Magenkatarrhe können in den verschiedensten Formen auftreten und nehmen den Kranken auf die Dauer sehr mit. Der akute Katarrh wird in seiner leichten Form auch „verdorbener Magen" genannt. Druck, Übelkeit, Aufstoßen stellen sich ein. Doch kann es auch

zu kolikartigen Schmerzen, saurem Erbrechen, Durchfall und schlechtem Allgemeinbefinden kommen (letzteres besonders häufig bei Kindern). Die Behandlung besteht vor allem in völliger Schonung des erkrankten Magens, besonders in schweren Fällen soll man sich ja hüten, etwa einen Magenschnaps zu nehmen oder dem Körper zu früh kräftige Speisen zuzuführen, der Zustand kann dadurch leicht chronisch werden. Entweder hungert man ganz oder genießt etwas Suppe, oder dünnen Brei von Knorrs Hafermehl oder Nestles Kindermehl. Gegen den Durst kann man dünnen Tee trinken. Bei *chronischem Magenkatarrh* ist die Zunge belegt, die Magengegend aufgetrieben und druckempfindlich, man fühlt Schmerzen, häßlichen Geschmack im Munde, Aufstoßen, daneben besteht Durchfall oder Verstopfung. Auch Schwindel und selbst Asthma können dabei vorkommen. Die Magensaftbildung liegt darnieder, dadurch wird die Verdauung sehr erschwert. Der Appetit fehlt entweder ganz oder der Patient will nicht mehr essen aus Furcht vor den Beschwerden. Die Behandlung besteht hauptsächlich in sorgfältiger Diät: alle 2—3 Stunden eine Mahlzeit, alle zu groben, sauren, gewürzten, salzigen und fetten Speisen sind fortzulassen, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Kohl nur mit großer Vorsicht zu genießen. Zu den Mahlzeiten darf nicht zu viel getrunken werden (außer Milch), Alkohol ist zu meiden, wer aber daran gewöhnt ist, kann 1/2—1 Glas leichten französischen Rotwein täglich trinken. Die Speisen müssen gut gekaut werden. Die strenge Diät darf aber nicht zu lange fortgesetzt werden, nach einigen Wochen muß man vorsichtig gröbere Kost hinzufügen (z. B. Schrotbrot), sonst erschlafft der Magen zu sehr. Manchmal sind auch Arzneimittel angebracht. Alle Magenmittel, besonders die Bittermittel, dürfen nie zu lange genommen werden, nach 3—4 Wochen muß man damit aussetzen. Sehr gut wirkt bei Appetitlosigkeit und Magenschwäche Kondurangowein, der dreimal täglich *nach* der Mahlzeit zu nehmen ist (ein Eßlöffel).

Außer bei Trinkern kommt der chronische Magenkatarrh glücklicherweise nicht sehr häufig vor, von den Kranken wird er gewöhnlich mit dem *nervösen Magenkatarrh* verwechselt, der ähnliche Beschwerden macht. Trotzdem der Magen dabei meist normal arbeitet, kommen auch diese Kranken sehr herunter durch übertriebene Angst und Unlust zum Essen. Man soll den Zustand nicht zu leicht nehmen, denn wenn er auch nicht gefährlich ist, kann er dem Leidenden das Leben doch genügend verbittern. Gewöhnlich besteht auch Verstopfung und das Gefühl von Druck und Völligkeit raubt den Appetit. Vor allen Dingen darf man sich ja nicht zu einer zu leichten Diät verleiten lassen, der Magen wird sonst so geschwächt, daß er kaum noch etwas annehmen will. Um Heilung zu erzielen, muß der Nervenzustand gebessert werden (siehe Neurasthenie).

Viele Frauen haben jahraus jahrein die furchtbarsten Magenbeschwerden, so daß sie ganz elend werden und herunterkommen, nur durch *unzweckmäßige Kleidung*. Die Magengegend kommt den Kranken aufgetrieben vor, fühlt sich wie wund an, nach jeder reichlichen Mahlzeit melden sich Kopfschmerzen, ständig besteht ein dumpfer Druck im Magen. Oft kommt es sogar zur *Magensenkung*, der Appetitmangel ist dabei groß, die Verdauung gehemmt, Kreuz- und Leibschmerzen können bestehen, besonders beim Gehen. Nicht nur das Korsett trägt die Schuld, sondern jede zu feste, den Magen einengende oder gar den Leib herabdrückende Kleidung, wie schwere, hinten gebundene Röcke, fest geknöpfte Leibchen und Taillen. Der Zustand wird sofort gebessert durch Tragen einer geeigneten Kleidung, die die Magengegend ganz von Druck freiläßt. In schweren Fällen muß eine Leibbinde getragen werden, die den Leib hochhebt. Bald fühlen sich die Frauen wie erlöst, der Appetit hebt sich, die graubleiche Gesichtsfarbe wird rosig, die Kopfschmerzen lassen nach oder werden erträglicher. Greift man wieder zur ungesunden Kleidung, so stellt sich gewöhnlich bald der alte Zustand wieder ein. Jede Frau, die länger dauernde Magenbeschwerden hat, sollte es einmal mit dem Tragen von Reformkleidung versuchen, in den meisten Fällen wird sie Heilung finden. Besonders trifft das für elende bleichsüchtige Frauen und Mädchen zu. Nun ist allerdings der Reformkleidung von großen Medizinern der Vorwurf gemacht worden, daß sie Lungenschwindsucht verursachte, und zwar nicht ganz ohne Grund. Man sehe sich aber auch nur an, was heute alles als Reformkleidung gearbeitet und verkauft wird. Sogar in sog. großen Reformgeschäften finden sich immer noch Kleider, die aller anatomischen und physiologischen Regeln spotten, indem sie entweder ganz auf den Schultern ruhen oder (wie es jetzt leider besonders häufig ist) deren Gürtelschwerpunkt direkt über die Brüste geht und den

Brustkorb an der nötigen Ausdehnung beim Atmen hindert. Da nun bleichsüchtige Frauen und Mädchen schon so wie so oberflächlich atmen, kann man sich wohl vorstellen, daß durch eine so unzweckmäßige Kleidung die Atmung noch mehr verschlechtert wird und die Gefahr der Tuberkulose näher rückt. Eine wirkliche, den Körperfunktionen angepaßte Reformkleidung kann natürlich niemals schaden. Näheres darüber wird an anderer Stelle besprochen.

Darmkatarrhe können vom Genuß verdorbener Speisen herrühren, in dem Fall ist ein Eßlöffel Rizinusöl gut. Dauernder Durchfall (besonders mit Schleim) weist auf eine Schleimhauterkrankung hin und gehört in ärztliche Behandlung. Viel häufiger findet sich Verstopfung. Der Grund liegt häufig in unregelmäßiger Lebensweise. Man muß den Darm anhalten, täglich zur selben Stunde seine Pflicht zu tun. Ein Glas kaltes Wasser abends vor dem Schlafengehen oder morgens nüchtern, leistet dabei gute Dienste. Genuß von Milch, Schokolade und Weißbrot macht den Stuhl träge, darum wirkt ganz grobes Schwarzbrot oder Grahambrot oft ganz vorzüglich. In manchen Fällen muß man den Darm erst durch eine geeignete Kur an regelmäßige Tätigkeit gewöhnen (1—2 Teelöffel Karlsbader Salz, morgens nüchtern in Wasser, darauf 1/2 Stunde spazieren gehen, 2—3 Wochen lang, oder abends 1—2 Marienbader Tabletten oder ihren Ersatz); vor regelmäßigem Gebrauch von Abführmitteln muß aber im allgemeinen gewarnt werden. Kalte Abreibungen, kalte Sitzbäder dienen ebenfalls zur Regelung des Stuhles. — In anderen Fällen kommt zwar täglich Stuhl, aber er ist hart und stückig in Brocken und kann nur schwer entfernt werden. Untersucht man solche Leute, so kann man den Darm noch gepackt voll von Stuhl finden. Der Stuhl wird eben im Mastdarm zu lange zurückbehalten, dabei saugt der Darm alle Feuchtigkeit auf und mit ihr werden dem Körper viele Stoffe wieder zugeführt, die die Verdauung eigentlich schon als schädlich abgeschieden hatte. Daher fühlt man sich dann auch unlustig, matt, klagt über Kopfdruck, und geistige Arbeit fällt oft schwer. Sorgt man für dickbreiigen Stuhl (bei diesen Fällen genügen meist Bewegung und gute Hautpflege mit Abwechslung in Kost), so verschwinden die Beschwerden.

Schwere Verstopfung kann auch Durchfall vortäuschen. Der harte, ausgetrocknete Stuhl reizt den Darm schließlich so, daß er Flüssigkeit absondert. Bei diesem scheinbaren Durchfall finden sich aber immer vereinzelt sehr harte Stückchen.

Darmblutungen. Frisches Blut findet sich im Stuhl vor, wenn es aus den unteren Darmpartien stammt, aus den oberen Teilen wird es unterwegs zum Teil verdaut. Glaubt man, daß der Darm blute, so gibt man solange nur Eis oder allenfalls Milch, bis der Arzt kommt. Frisches Blut stammt aber gewöhnlich entweder von Krebs oder aus Hämorrhoiden, d. h. Krampfaderknoten, die im Mastdarm sind, und wenn sie tief sitzen, beim Stuhl herausgepreßt werden. Oft verursachen sie sehr große Schmerzen. Ist der Stuhl hart, so verletzt er sie, und es kommt etwas Blut. Wenn der Blutverlust auch jedesmal nur klein ist, so kann dadurch doch im Laufe der Jahre das Leben bedrohende Blutarmut herbeigeführt werden. Wer sich Hämorrhoiden nicht entfernen lassen will, soll wenigstens stets für weichen Stuhlgang sorgen, damit sie nicht bluten. Außerdem ist der After nach jedem Stuhl zu waschen und der Darm so weit wie möglich mit Salbe einzureiben, der man einen schmerzstillenden Stoff zusetzen kann.

Häufig bilden sich am After Abszesse; da sie sehr schmerzhaft sind, und fast nie von selbst ausheilen, ist es am besten, sie bald aufschneiden zu lassen; es kann das auch ohne Narkose durch eine örtliche Einspritzung vollkommen schmerzlos gemacht werden.

Blasen- und Nierenkrankheiten.

Die meisten Erkrankungen dieser Art sind so bedenklich, daß sie unbedingt ärztliche Behandlung erfordern. Schwere chronische Nierenentzündungen verlaufen indessen oft so versteckt, daß die Kranken nichts davon wissen. Die Nieren können ihre Arbeit nicht mehr leisten, die Harnmenge nimmt immer mehr ab. Der Urin ist dunkel gefärbt und weist einen starken Bodensatz auf. Die im Körper zurückbehaltenen Giftstoffe rufen mehr oder weniger schwere Vergiftungserscheinungen hervor, gewöhnlich klagen die Kranken über Benommenheit und

heftige Kopf- und Augenschmerzen. Dieser Zustand kann mit vorübergehender Besserung ziemlich lange Zeit bestehen. Nimmt die Urinmenge weiter ab, oder versiegt endlich ganz, so kann Bewußtlosigkeit eintreten, die oft an einen Schlaganfall erinnert, zuweilen bestehen aber auch Krämpfe. Das Leben kann nur dann gerettet werden, wenn es gelingt, die Nieren zu so kräftiger Arbeit anzuregen, daß das Harngift aus dem Körper entfernt wird.

Nierenkranke finden oft Heilung durch einen längeren Aufenthalt in Ägypten, besonders günstig soll die trockene Wüstenluft Assuans wirken. Die dortigen deutschen Sanatorien weisen sehr günstige Erfolge auf und sind bei weitem nicht so teuer, wie man gewöhnlich glaubt.

Blasenerkrankungen können sehr schmerzhaft sein. Bei vielen Katarrhen findet sich beständiger Drang zum Wasserlassen, bei jedem Versuche kommt aber nur wenig unter großen Schmerzen. Blasensteine können schwere Koliken hervorrufen, man kann sie vielfach daran erkennen, daß der kräftige Harnstrahl plötzlich versiegt, nach einer Weile aber wieder gelassen werden kann (der Stein legt sich vor die Öffnung und wird wieder fortgeschwemmt).

Große Schmerzen ruft die **Harnverhaltung** hervor. Die Blase füllt sich dabei so stark, daß sie bis über den Nabel reichen kann, der Kranke ist aber nicht imstande, den Urin zu entleeren. Bei älteren Männern tritt dieser Zustand sehr häufig ein, und es ist nicht ratsam, zu lange mit der Zuziehung des Arztes zu warten, denn erstens werden die Schmerzen später fast unerträglich, dann ist zuweilen auch das Abziehen des Wassers recht schwierig. Frauen leiden oft in den ersten Tagen des Wochenbettes daran, hier ist beim Katheterisieren die größte Sauberkeit und Sorgsamkeit nötig, am besten wird es nur vom Arzt gemacht. Außerdem findet sich öfter Harnverhaltung durch einen einfachen Muskelkrampf, z. B. nach größeren Reisen, Aufregungen, Erkältungen. Dagegen wendet man am besten Wärme an in Form von heißen Umschlägen über Unterleib und Geschlechtsteile und warme Sitzbäder (evtl. mit Kamillen). Wo ein Sitzbad nicht hergestellt werden kann, gießt man als Ersatz kochendes Wasser in ein großes Nachtgeschirr und setzt den Kranken darauf, sobald der Dampf ihn nicht mehr verbrühen kann. Das Wasser muß öfter erneuert werden. Dies Mittel wirkt auch gut bei Kindern, die plötzlich Schmerzen beim Wasserlassen haben, ohne daß ein Grund dafür aufzufinden ist, außer etwa eine Erkältung. Treten diese Schmerzen öfter auf, muß natürlich der Arzt befragt werden.

Ein sehr unangenehmes Leiden ist **der unfreiwillige Urinabgang**, der sich häufig bei nervösen Kindern und jungen Mädchen findet. Oft wirkt dabei eine Gemütsbewegung mit, besonders Schreck und Lachen. Die Sache ist an sich nicht gefährlich und legt sich, wenn sich die Nervosität und die meist damit verbundene Blutarmut bessert, bedenklich werden aber oft die dadurch hervorgerufenen Erkältungen. Ist ein Wäschewechsel nicht immer möglich, so soll man eine breite Binde oder noch besser eine Art Windelhose von einem gut aufsaugenden Stoff tragen (Zellstoff, Holzwolle, Moos, im Notfall auch einfache weiche Watte). Es wird dadurch auch dem üblen Geruch vorgebeugt.

Das Aussehen des Urins ruft oft ganz unnötige Sorge hervor. Häufig hört man die Klage, der Urin hätte einen roten Bodensatz oder wäre dick wie Erbssuppe. Fragt man genauer, so hört man, daß er frisch normal aussieht und erst bei längerem Stehen seine beunruhigende Beschaffenheit erlangt. In den meisten Fällen hat das aber nichts zu sagen, es fallen nur die durch den Urin abgeschiedenen Salze und der Harnstoff aus. Anders liegt die Sache, wenn der Urin sogleich ein abnormes Aussehen zeigt oder gar einen dicken Bodensatz hat. Es liegt dann der Verdacht einer Erkrankung nahe.

Die Beschaffenheit des Urins ist stets abhängig von der Art der Speisen und von der aufgenommenen Flüssigkeitsmenge. Trinkt man wenig, so wird er dunkel, spärlich und gleichsam eingedickt, dasselbe kann bei starkem Schwitzen auftreten. Man trinke dann zu den Mahlzeiten etwas Fachinger oder Wildunger Wasser und wird bald wieder einen hellen Urin in normaler Menge haben. Ängstliche Gemüter sollen aber ruhig ihren Urin untersuchen lassen, man hat doch öfter dadurch Krankheiten feststellen können, an die keiner mehr gedacht hatte. Die Untersuchung macht der Arzt oder der Apotheker. Dort wird zum Preise von zirka 3 Mark auch eine mikroskopische Untersuchung des Bodensatzes vorgenommen, wozu nicht jeder Arzt in der Lage ist. Der Untersuchungsbericht muß allerdings einem Sachverständigen vorgelegt werden.

Leber- und Gallenblasen-Erkrankungen.

Chronische Magenkatarrhe (besonders bei Trinkern), Herzleiden, Gicht und andere Erkrankungen rufen mit Vorliebe eine Lebervergrößerung hervor. Der Kranke fühlt einen unangenehmen Druck auf der rechten Seite. Hier muß natürlich das Grundleiden behandelt werden. Entzündungen der Gallenblase sind sehr schmerzhaft, vielfach werden sie durch Steine hervorgerufen, die viel häufiger vorkommen, als man früher annahm. Drängt sich ein größerer Stein durch die engen Gallenwege, so werden die Schmerzen fast unerträglich, tritt dabei Erbrechen oder Fieber ein, so kann der Zustand sehr gefährlich werden, wenn der Stein nicht durch Operation entfernt wird. Karlsbader Kuren haben sehr gute Wirkung, bei schweren Fällen muß aber doch schließlich der Schmerzen wegen die Gallenblase entfernt werden. Meist zeigt sich Gelbsucht bei Leber- und Gallenblasenerkrankungen, doch gibt es auch Ausnahmen. Leichte Gelbsucht erkennt man nur daran, daß das Weiße vom Auge gelblichbraun verfärbt ist. Während eines Anfalles macht man heiße Umschläge, doch wird man selten ohne Morphium auskommen.

Blinddarmentzündung.

Blinddarmentzündung ist eigentlich nicht eine Erkrankung des Blinddarmes, sondern des Wurmfortsatzes, eines fingerlangen, dünnen Darmstückchens, das am Blinddarm hängt. Soviel wir wissen, hat es früher wohl seine Aufgabe gehabt, ist aber im Laufe der Jahrtausende überflüssig geworden und kann ohne Nachteil entfernt werden. Bei der Entzündung treten meist plötzlich kolikartige Schmerzen in der rechten Unterbauchgegend auf, oft werden sie vom Kranken aber auch mehr nach der Nabel- oder Magengegend verlegt, Kinder behaupten sogar manchmal, sie hätten Brustschmerzen. Gewöhnlich sind die Anfälle so heftig, daß der Kranke sich förmlich dabei krümmt, selten äußern sie sich als dumpfe Schmerzen. Die Krankheit ist so heimtückisch und gefährlich, daß selbst scheinbar leichte Fälle unter ärztliche Aufsicht gehören. Bis dahin legt man Eisblasen auf den Leib, oder macht heiße Umschläge, je nach dem Willen des Kranken. Besteht Fieber, so ist die Eisblase gewöhnlich am angenehmsten, sonst die heißen Umschläge. Außerdem darf man nur flüssige Nahrung, am besten Milch geben. Streng verboten sind alle Abführmittel, auch Klistiere trotz der meist bestehenden Verstopfung. Höchstens kann man vorsichtig versuchen, den Stuhl, der nahe beim After liegt, mit dem eingefetteten Finger zu entfernen. Läßt man sich doch verleiten, ein Abführmittel zu geben, so reißt leicht der kranke Darm entzwei.

Die Blinddarmentzündung ist deshalb so gefährlich, weil der mit Eiter gefüllte Wurmfortsatz leicht platzt und seinen Inhalt in die Bauchhöhle ergießt. Dadurch entsteht dann eine eitrige Bauchfellentzündung, und vor nicht allzu langer Zeit galt der Kranke als unrettbar verloren. Jetzt operiert man zwar dabei mit sehr gutem Erfolge, (wenn der Kranke innerhalb der ersten 24 Stunden nach dem Durchbruch ins Krankenhaus kommt), aber es ist natürlich ein schwerer Eingriff, und die Heilung ist langwierig. Schließt daher der Arzt aus verschiedenen Anzeichen, daß der Wurmfortsatz Neigung zum Platzen hat und rät zur sofortigen Operation, so soll man sich ja nicht lange besinnen, sondern so schnell wie möglich den Eingriff vornehmen lassen, der verhältnismäßig einfach ist, solange der Darm noch ganz ist.

Hat jemand bereits zweimal Blinddarmentzündung gehabt, so soll er sich nach der Genesung auf jeden Fall operieren lassen, sie kehrt sonst sehr leicht wieder und wird mit jedem Male gefahrvoller. Befällt sie solche Leute z. B. während der Reise, wo nicht gleich Hilfe zur Hand ist, so müssen sie vielleicht elend und qualvoll zugrunde gehen. Die Operation nach erfolgter Genesung ist meist gänzlich ungefährlich.

Zuckerkrankheit.

Zuckerkrankheit in der Jugend ist immer sehr bedenklich, im späteren Alter dagegen kann man bei vernünftiger Lebensweise ziemlich beschwerdefrei leben. Allgemeines, unbehagliches Gefühl, großer Durst, Hautjucken, Vermehrung der Urinmenge, sind die ersten Kennzeichen. Ist Zucker festgestellt, so empfiehlt sich mindestens einmal monatlich eine neue Untersuchung machen zu lassen, um zu sehen, ob sich die ausgeschiedene Zuckermenge auch nicht vermehrt. Da der Zuckergehalt an den verschiedenen Tageszeiten sehr ungleich ist, muß man

den Urin von 24 Stunden sammeln, ihn gut mischen und etwas davon zur Untersuchung schicken. Je nach dem Gehalt an Zucker muß man die Aufnahme zucker- und stärkehaltiger Speisen beschränken. Sich ganz davon zu enthalten, kann auf die Dauer gefährlich werden. Bei richtiger Diät wird auch der Körper bald wieder mehr davon vertragen können (siehe Bewußtlosigkeit).

Wassersucht.

Wassersucht ist eine krankhafte Ansammlung von Flüssigkeit im Körper. Am meisten bemerkbar macht sie sich im Bauche, an den Füßen und unterhalb der Augen. Sie wird hervorgerufen durch Herzschwäche, durch Nierenerkrankungen und auch Geschwülste im Leib. Hierbei kann die Wassermenge so groß werden, daß man sie alle paar Wochen ablassen muß. Sind die Flüssigkeitsmengen nicht zu groß, so kann man sie durch harntreibende und herzstärkende Mittel entfernen.

Fettleibigkeit.

Ein geringes Fettpolster leistet der Gesundheit gute Dienste. Es schützt vor Erkältungen, hält die inneren Organe in der richtigen Lage zurück und bildet bei zehrenden Krankheiten für den Körper eine nicht zu entbehrende Vorratskammer. Sehr schädlich kann aber zu große Fettanhäufung wirken. Zunächst macht es körperlich und geistig träge, die Bewegungen werden schwerfällig und unterbleiben schließlich nach Möglichkeit. Dadurch wird wieder der Fettansammlung Vorschub geleistet, die immer weiter schreitet. Nicht nur das Herz kann durch den Druck des darauf lastenden Fettes erheblich geschwächt werden, auch die Blutgefäße werden brüchig, deshalb die häufigen Schlaganfälle Fettleibiger. Oft verliert der Körper auch die Fähigkeit der Zuckerverbrennung, Zuckerkrankheit bildet sich aus. Fette Männer und Frauen werden auch oft unfruchtbar, Frauen können die Periode ganz oder zum größten Teil verlieren.

Für den Fettsüchtigen ist es eine Frage der größten Wichtigkeit, wie er etwas von seinem Überflusse los werden kann. Männer warten leider oft so lange, bis schwere Komplikationen ihnen das Leben verbittern, Frauen greifen aus ästhetischen Gründen eher rechtzeitig ein. Jede Entfettungskur muß mit der größten Vorsicht eingeleitet werden.

Es lassen sich deshalb auch keine allgemeingültige Regeln aufstellen. Der Robuste bedarf einer andern Behandlung als der Blutarme (schwere Blutarmut findet sich nicht selten bei Fettsucht), den Herzschwachen kann eine Kur, die bei andern sehr günstig wirkt, zugrunde richten. Im allgemeinen sollte stets eine Herabsetzung der Nährstoffaufnahme mit Muskelübung verbunden sein.

Wenig empfehlenswert sind die sog. Hungerkuren. Abgesehen davon, daß sie sehr schwere Erkrankungen hervorrufen können, werden sie auch selten lange durchgesetzt. Nach ihrer Beendigung hält man sich gewöhnlich schadlos, so daß nach einigen Wochen das alte Körpergewicht wieder erreicht ist. Denselben Nachteil haben auch die sonst sehr guten Trinkkuren in Karlsbad, Marienbad u. dgl. Kehren die Kranken zu ihrem gewöhnlichen Leben zurück, so holen sie den Gewichtsverlust schnell wieder ein. Will man eine wirkliche Besserung erzielen, so muß man dem Kranken eine Kur verordnen, bei der er sich auch nach monatelangem Gebrauch wohl fühlt, außerdem sind besondere Diätfehler auch späterhin zu vermeiden.

Die meisten Menschen essen viel mehr, als der Körper nötig hat. Beschränkt man nun bei einem solchen Vielesser die Nahrungsmenge so weit, daß er gerade noch die nötige Menge an Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten erhält, so wird er beständig nagenden Hunger spüren. Der Fettleibige soll nun noch gezwungen werden, von seinem Fette zuzusetzen, erhält also noch etwas weniger. Um das Hungergefühl zu beseitigen, ist es rätlich, der von Fall zu Fall sorgsam zu bestimmenden Nahrung Stoffe beizufügen, die zwar sättigen, aber keinen hohen Nährwert besitzen. Dazu soll man besonders die Vegetabilien im Auge behalten, die ja im Körper meist schlecht ausgenutzt werden. So verläßt vom Eiweißgehalt der Erbsen 17 Proz., von

dem der Mohrrüben gegen 40 Proz. unverdaut den menschlichen Darm. Schwarzbrot (besonders Kleienbrot) wird auch viel weniger ausgenützt als Weißbrot. Nüsse, die ja theoretisch einen sehr hohen Nährwert haben, sollen in Wahrheit fast ganz unverdaulich sein. Ähnlich dürfte es sich mit rohen Salaten verhalten, besonders wenn sie mit Essig zurechtgemacht werden. In instinktiver Erkenntnis hat man die meisten der schlecht ausnutzbaren Lebensmittel als „schwer" bezeichnet, lange bevor die Wissenschaft durch genaue Stoffwechselversuche festgestellt hat, wieviel von ihrem Nährwert der Körper sich aneignen kann.

Andererseits darf man nicht daran denken, sich ausschließlich von schwerverdaulichen Speisen zu nähren, es werden dadurch leicht Magen- und Darmkatarrhe hervorgerufen, auch kommt es dabei zur Unterernährung. So hat die vor einigen Jahren übliche Kartoffelkur oft sehr schädlich gewirkt. Dagegen wird jetzt vielfach eine teilweise vegetarische Diät empfohlen,. die aber an drei Wochentagen durch Fleischkost (etwa 1/4 Pfund) unterbrochen wird. Überhaupt sollte man gerade bei Entfettungskuren möglichst abwechslungsreiche Nahrung geben, um sie recht lange fortsetzen zu können.

Die **Bantingkur**, die hauptsächlich aus Fleischnahrung besteht, wird jetzt nur noch wenig angewandt, weil sie vielfach Gicht zur Folge hat. Die **Ortelsche Kur** (Terrainkur) beschränkt neben geeigneter Diät die Wasserzufuhr und sorgt für methodische Körperübung. Das ist besonders da zu empfehlen, wo bereits Herzschwäche besteht, da sie den Herzmuskel zu kräftigen sucht.

Schweninger hat die Ortelsche Kur modifiziert und auf alle Fettleibigen ausgedehnt, indem er die flüssige Nahrung der Fettbildung beschuldigt und von ihrer Entziehung eine Fetteinschmelzung erhofft. Diese Ansicht hat sich als irrtümlich herausgestellt. Durch Flüssigkeitsmangel wird dem Körper wohl Wasser entzogen, aber nicht im geringsten Fett. Im Gegenteil scheinen gerade Trinkkuren auch von einfachem Wasser abmagernd zu wirken. Man kann deshalb ruhig 1—1½ Liter Flüssigkeit zu sich nehmen und vermeide dabei nur sehr nahrhafte Suppen.

Die berühmte Marienbader Kur (Kisch) besteht aus gemischter, festerer Kost, aktiver und passiver Muskelarbeit und Brunnentrinken.

Der Gewichtsverlust soll stets langsam vor sich gehen. Albu hält in 2 bis 3 Monaten eine Abnahme von 15—25 Pfd. für genügend. Der Patient soll aber auch später sich gewisse Beschränkungen auflegen, so ist Alkohol ganz zu vermeiden, Zucker möglichst durch Saccharin zu ersetzen. Dazu kommt geeignete Muskelarbeit. Sehr wichtig ist auch, daß der Fettleibige nicht zu viel schläft. Nachts genügen 7 Stunden, Mittagsschlaf muß ganz wegfallen.

Sehr wichtig ist die **Vorbeugung der Fettleibigkeit** durch geeignete Diät, Gymnastik und Sport. Sie ist gewöhnlich leicht durchführbar und soll bei Leuten mit Herzfehlern angewandt werden oder dort, wo Fettleibigkeit in der Familie liegt. Hier ist schon vorzubeugen, wenn die jungen Leute noch ganz schlank sind.

Beginnende Fettsucht gesunder Menschen kann auch meist ohne viel Mühe beseitigt werden, während dies nach längerem Bestehen oft recht schwierig ist. Sehr vorsichtig muß man damit bei Leuten unter 20 und über 60 Jahren sein. Besonders bedenklich ist die Fettsucht von Kindern, die im Entwicklungsalter sind, weil hier sehr leicht Herzleiden hinzutreten.

Für Fettleibige mit kräftigen Herzen sind auch kalte und warme Bäder gut (auch Schwitzbäder), auch das „Müllern" ist ihnen zu empfehlen.

Fette Leute müssen sich ganz besonders vorm Gebrauche von Geheimmitteln hüten, weil in ihnen meist Stoffe enthalten sind, die bei unvorsichtiger Anwendung sogar tödlich wirken können. So ist das bekannte Antipositin ein Schilddrüsenpräparat, andere Mittel (besonders die, die sich darauf berufen, daß sie nur aus Pflanzen hergestellt sind), enthalten den Extrakt einer jodreichen Alge, wodurch leicht Unterernährung bewirkt wird.

In neuester Zeit hat man in geeigneten Fällen mit Schilddrüsentabletten sehr gute Wirkung ohne jede üblen Folgen erzielt. Außer genauer Dosierung und ständiger ärztlicher Überwachung ist dabei, wie es scheint, eine Überernährung mit Eiweiß notwendig.

Mastkuren sollte man nur bei krankhafter Magerkeit machen, da der Magere im allgemeinen gesunder ist als der Fette. Man läßt den Kranken dazu gewöhnlich im Bette liegen und gibt häufige, gehaltvolle Mahlzeiten, besonders Milch und Eier. Massage soll die Stelle der Bewegung vertreten. Beim Aufstehen verschwindet leider der erzielte Fettansatz oft wieder. Besser ist es wohl, durch leichte Gymnastik und sorgfältige Hautpflege für einen guten Stoffumsatz zu sorgen und dem Körper so gute Nahrung zuzuführen, wie sie der Magen auf die Dauer ertragen kann. Es spielt dabei aber auch Gemütsveranlagung und Temperament eine Rolle, man muß nach Möglichkeit für innere Ruhe sorgen. Gut wirkt oft eine Arsenspritzkur, doch scheint der Erfolg nicht von Dauer zu sein.

Krebs.

Noch immer fordert der Krebs jährlich viele Tausende von Menschenopfern. Das Traurigste bei dieser Tatsache ist, daß der weitaus größte Teil der Kranken hätte völlig geheilt werden können, wenn die ersten Erscheinungen nicht übersehen worden wären.

Das Publikum achtet darin viel zu wenig auf sich, hauptsächlich weil es zum Teil in dem verhängnisvollen Irrtum befangen ist, daß der Krebs unheilbar sei. So läßt man die ersten Wochen vergehen, während deren eine dauernde Heilung fast sicher ist, und sucht erst Hilfe, wenn sich Schmerzen einstellen. In vielen Fällen ist es dann schon zu spät, man kann durch eine Operation vielleicht das Leben noch um 2—5 Jahre verlängern und muß sie, um glücklicher Ausnahmen willen, jedenfalls wagen.

Der Direktor der Universitätsfrauenklinik in Königsberg, Prof. Winter, hat berechnet, daß allein im Königreich Preußen jährlich zirka 15 000 Personen sterben, die bei rechtzeitiger Hilfe hätten geheilt werden können.*) Deshalb sollte sich jeder so gründlich wie möglich mit den ersten Krebssymptomen vertraut machen und manche werden dadurch ihr eigenes und ihrer Lieben Leben retten können. Wie viel Gutes hierbei eine sachgemäße Selbstbeobachtung des Publikums bewirkt, kann man daraus sehen, daß nach einer durch Vorträge und Zeitungsartikel von Prof. Winter veranstalteten Volksaufklärung in Ostpreußen von den Frauen, die wegen Krebs die Klinik aufsuchten, fast noch einmal soviel wie früher so rechtzeitig kamen, daß noch völlige Heilung möglich war.

Nun fragt es sich, ob es denn wirklich keine andere Hilfe gegen Krebs gibt, als eine frühzeitige Operation. Nach dem heutigen Stande der Wissenschaft muß diese Frage immer noch mit Nein beantwortet werden. Wohl ist es möglich, daß bereits das nächste Jahrzehnt auf dem Gebiete der Krebsheilung große Umwälzungen bringt. Vielleicht wird man dann das Messer ganz beiseite legen können. Schon hat Czerny in Heidelberg große Erfolge bei einer aus Operation und äußerer Behandlung zusammengesetzten Methode, die aber nicht überall angewendet werden kann.

Ein wirksames Allheilmittel wird wohl aber erst gefunden werden können, wenn wir über die Ursache des Krebses im klaren sind. Bisher ist noch nicht einmal seine Ansteckungsfähigkeit außer Frage gestellt. Außerdem muß man bedenken, daß die Wirksamkeit eines Krebsmittels immer erst nach zirka 5 Jahren festgestellt werden kann, denn solange kann eine Scheinheilung vorgetäuscht werden. Jedenfalls sollten all die zahlreichen inneren Krebsmittel (von denen sich bisher kein einziges als sicher bewährt hat), nur da angewendet werden, wo eine Operation nicht mehr möglich ist. Es scheint, als ob einige von ihnen unter Umständen das Ende etwas hinausschieben und erleichtern können.

Wer aber heutzutage an sich die ersten Symptome eines Krebses bemerkt und sich nicht ohne jeden Aufschub zur **sofortigen Operation** entschließt, der begeht einen eben so sicheren und ebenso qualvollen **Selbstmord**, als wenn er sich mit Petroleum begießen und anzünden würde.

Besonders viele Opfer fordert der Krebs **auf dem Lande und unter der armen städtischen Arbeiterbevölkerung.** Eine arme Frau, die sich Tag und Nacht abmüht, um das Ihrige zum Unterhalt der Familie beizutragen, hat natürlich wenig Zeit, auf ihre Gesundheit zu achten, und selbst wenn sie merkt, daß etwas nicht in Ordnung ist, schiebt sie den zeitraubenden Gang zum Arzt gern immer wieder hinaus. Dazu kommt noch, daß sowohl auf dem Lande, als unter den städtischen Arbeiterinnen oft eine große Scheu davor herrscht, sich innerlich vom Arzt untersuchen zu lassen. Weibliche Ärzte sind heute noch dünn gesät und so geht durch falsche Scham die kostbare Zeit verloren. Solche Frauen sollten sich klar machen, daß der Arzt im Kranken niemals das Wesen vom andern Geschlecht sieht. Einmal beherrscht ihn das wissenschaftliche und berufliche Interesse an der Krankheit, dann auch das rein menschliche für den Kranken. Es kommt ja auch umgekehrt der weibliche Arzt und die Krankenschwester oft genug in die Lage, ihre Hilfe Männern angedeihen zu lassen.

Beginn der wichtigsten Krebsarten:

Schmerzen treten im Beginn fast nie auf. Auch die bekannte Abmagerung und Mattigkeit fehlen anfangs gänzlich.

Gebärmutterkrebs: Tritt meist nach dem Aufhören der monatlichen Periode auf. Jede Frau, die nach den Wechseljahren plötzlich wieder Blut bemerkt, sollte sofort zum Arzt gehen. Oft kommt auch nur ein rötlicher fleischwasserähnlicher, **nicht riechender** Ausfluß. Doch auch in jüngeren Jahren zeigt sich der Mutterkrebs, manchmal auch während der Schwangerschaft. Unregelmäßige und zu starke Blutungen oder rötliche Ausflüsse außerhalb der Blutung sind dann die Kennzeichen. Hierbei können natürlich auch andere Krankheiten vorliegen, was aber nur der geübte Arzt bestimmen kann. Im Beginn kann der Krebs oft nur dadurch festgestellt werden, daß der Arzt etwas von der Schleimhaut der Gebärmutter herauskratzt und untersuchen läßt. Dieser kleine

*) Zeitschrift für Krebsforschung, 10. Band, 3. Heft.

Eingriff ist aber ganz ungefährlich und schmerzlos, niemand braucht davor Angst zu haben.

Beim beginnenden Mutterkrebs fällt oft das blühende Aussehen der Frauen auf. Wird der Krebs so zeitig erkannt, daß er innerhalb vier Wochen nach dem ersten Auftreten der Blutungen operiert wird, so ist völlige Heilung so gut wie sicher. Leider lassen die meisten Frauen 3—6 Monate vorübergehen, ehe sie zum ersten Male den Arzt aufsuchen. Es kann dann kaum noch der Hälfte der Kranken dauernd geholfen werden. Deshalb also beim geringsten Verdacht keine Zeit verlieren! Auch Unverheiratete können erkranken.

Der Eierstockkrebs wird oft erst daran bemerkt, daß man einen harten Knollen im Unterleib fühlt. Er entwickelt sich oft aus zystischen Veränderungen eines Eierstocks, die jahrelang bestehen können und gewöhnlich große Schmerzen machen. Wird daher eine derartige Veränderung des Eierstocks festgestellt, so wäre es gut, wenn er herausgenommen würde. Die Operation ist heutzutage nicht mehr gefährlich, die Frauen fühlen sich nachher meist wie erlöst und können noch viele Kinder bekommen, wenn der andre Eierstock gesund ist.

Der Brustkrebs: Dabei entwickelt sich in der Tiefe der Brust oder unter der Haut ein Knötchen, das sich schnell vergrößert. Oft wandelt sich auch eine seit Jahren bestehende harmlose Brustgeschwulst in Krebs um. Zeitweise bestehen Schmerzen im Arm.

Jeder Knoten in der Brust ist verdächtig; sowie er zu wachsen beginnt, soll man ungesäumt den Arzt aufsuchen, selbst wenn er 20 Jahre lang keinen Schaden getan hat. Am besten wäre es, wenn jede noch so harmlose Brustgeschwulst entfernt würde. Es kann das mittels einer örtlichen Einspritzung ganz schmerzlos gemacht werden. Vielen Frauen würde dadurch die spätere große Krebsoperation erspart werden.

Mastdarmkrebs äußert sich zuerst durch Gefühl von Druck beim Stuhlgang, dann kommt etwas Schleim, zuletzt Blut. Hier muß stets der Darm mit dem Finger untersucht werden.

Höher sitzende Darmkrebse sind oft schwer festzustellen, jedenfalls ist aber ein Auftreten von Blut oder Eiter im Stuhl, sowie grundloser Wechsel von Durchfall und Verstopfung stets sehr verdächtig.

Gallenblasenkrebs (meist bei Frauen) entsteht häufig im Anschluß an Gallensteinkoliken. Man fühlt oft auch nur einen dumpfen Druck in der Gallenblasengegend, zuweilen bemerkt man auch, wie die Gallenblase sich vergrößert.

Magenkrebs verursacht zunächst auch nur Druckgefühl, später stellt sich Blutbrechen ein. Zuweilen kann man auch das knollige Gewächs am Magen fühlen.

Länger dauernde Appetitlosigkeit, Aufstoßen, Widerwillen gegen Fleisch, Abmagerung, erfordern eine Untersuchung des Magensaftes. Ebenso das Erbrechen von Blut oder von braunen kaffeesatzähnlichen Massen. Oft merkt man auch, daß feste Speisen nur schwer in den Magen hineingleiten, man hat das Gefühl, als ob sie unterwegs stecken blieben. Es kann sich hier um einen Speiseröhrenkrebs handeln.

Lippen- und Zungenkrebs sind sehr gefährlich, machen zum Teil auch früh Schmerzen. Jedes Knötchen oder Bläschen, das innerhalb des Mundes entsteht, und nicht bald verschwindet, kann bedenklich sein.

Hautkrebse sind am gutartigsten, wachsen verhältnismäßig langsam und können sogar unter Umständen scheinbar verheilen, um aber bald wieder aufzubrechen. Sie entstellen den Menschen außerordentlich und bringen schließlich auch in die Tiefe. Jede Veränderung an alten Narben, Warzen oder dergleichen und besonders jedes fressende Geschwür ist verdächtig. Die so häufig vorkommenden Unterschenkelgeschwüre wandeln sich auch öfter in Krebs um.

Natürlich kommt der Krebs noch an andren Stellen des Körpers vor. Meist ist er aber dort nicht entstanden, sondern es sind Keime einer nicht rechtzeitig operierten Krebsgeschwulst vom Blut dorthin geschleppt worden. Jedenfalls muß man es sich aber zur Regel machen, wenn man an irgendeiner Stelle des Körpers sich vergrößernde Knoten bemerkt, sofort zum Arzt zu gehen.

Nasenbluten.

Nasenbluten. Nasenbluten wird meist dadurch veranlaßt, daß ein kleines Blutgefäß springt, das bald hinter dem Naseneingang an der Innenseite der Nase gerade dort liegt, wo die knorpelige Scheidewand anfängt. Nach dem Nasenbluten sieht man dort leicht das geronnene Blut, das das Gefäß verschließt, als roten Strich oder Punkt. Man soll deshalb bei einer Blutung nicht die ganze Tiefe der Nase mit Watte ausstopfen, denn dabei bleibt das ge-

sprungene Gefäß oft doch frei und blutet weiter. Vielmehr muß der untere Teil mit Watte oder Gaze angefüllt werden, drückt man dann noch den Nasenflügel fest an, so steht die Blutung meist bald. Hat man nichts zur Hand, so kann man auch durch dies Andrücken allein die Blutung zu stillen suchen. Viel seltner entsteht die Blutung flächenhaft in der Tiefe der Nase und ist dann sehr schwer zu stillen. Man kann versuchen, so viel Watte wie hineingeht, mit einer Stricknadel tief in die Nase zu stopfen, außerdem lagert man den Kranken ruhig und macht ihm kalte Umschläge um den Nacken oder Kopf. Junge, bleichsüchtige Leute leiden zuweilen an regelmäßig wiederkehrendem Nasenbluten. Da der fortwährende Blutverlust sehr schwächt, empfiehlt es sich, die blutende Stelle verätzen zu lassen, was gar nicht schmerzhaft ist.

Bekommen ältere, vollblütige Leute plötzlich Nasenbluten, so ist es eine Warnung der Natur, die dadurch einem Schlaganfall vorbeugen will. Man gehe nicht leicht darüber hinweg, sondern lasse sich vom Arzt die geeignete Diät und Lebensweise vorschreiben, die imstande ist, die Arterienverkalkung aufzuhalten.

Blutarmut und Bleichsucht.

Blutarmut und Bleichsucht treten am meisten in den Entwicklungsjahren auf (siehe auch bei Kind). Begünstigt werden sie durch ungesunde Lebensweise und unzweckmäßige, zu enge Kleidung. Man sorge für möglichst viel frische Luft und nahrhafte, aber leichte Kost. Evtl. muß man Eisen oder Arsen geben. Es empfiehlt sich, zu der Kost abwechselnd verschiedene Nährpräparate hinzuzufügen, da der Appetit meist viel zu wünschen übrig läßt. Sehr blutarme Menschen schweben immer in Gefahr, tuberkulös zu werden oder eine schwere Blutkrankheit zu bekommen, deshalb soll man immer wieder dagegen ankämpfen.

Krampfadern, Muttermale.

Krampfadern (Kindsfüße) werden verursacht durch eine krankhafte Erweiterung der Blutgefäße (Venen) an den Beinen. Die Beine schwellen an, die Gefäße treten fingerdick unter der Haut hervor und bilden dicke Knoten. Der Zustand kann ziemlich viel Schmerzen machen und die Arbeitsfähigkeit sehr herabsetzen. Während und nach der Schwangerschaft treten die Krampfadern besonders leicht auf, doch finden sie sich auch häufig bei Mädchen und Männern. Das Tragen runder Strumpfbänder begünstigt ihre Entstehung. Durch die Krampfadern entstehen die Beingeschwüre. Durch einen leichten Stoß oder auch nur durch das beständige Reiben der Röcke bildet sich eine Hautverletzung, die statt zu heilen, immer weiter um sich frißt. Die Beseitigung dieser Geschwüre ist sehr mühsam, vor allen Dingen gehört dazu, daß der Kranke liegt und das Bein hochlagert. Ist das Geschwür schmutzig belegt, so legt man nach einem Fußbade ein Essigsauretonerdeläppchen darauf. Damit aber die umgebende, meist sehr dünne, rot und glänzend aussehende Haut durch die Feuchtigkeit nicht durchgefressen wird, so bestreicht man sie mit Zinkpaste. Hat die Wunde ein gutes, frischrotes Aussehen, so behandelt man sie mit einer geeigneten Salbe (z. B. Borvaselin) oder einem Streupulver (z. B. Dermatol). Ich habe immer gefunden, daß die Heilung schneller vonstatten geht, wenn man von Zeit zu Zeit die Behandlungsweise wechselt. Muß man mit einem Beingeschwür herumgehen, so darf man nie versäumen, sich morgens vor dem Aufstehen das Bein zu wickeln. Man nimmt dazu eine 5 m lange, 10 cm breite Trikotschlauchbinde, fängt bei den Zehen an und umwickelt erst den Fuß und dann das Bein in der Weise, daß jede Tour die vorhergehende zur Hälfte deckt. Ist das Geschwür geheilt, so muß die größte Vorsicht beobachtet werden, da es sehr leicht wieder aufbricht. Der Fuß muß immer weiter gewickelt werden, noch besser läßt man sich vom Arzt einen Zinkleinverband machen, der sechs Wochen liegen blei-



Das Umbetten einer Kranken



Das richtige Tragen einer Verunglückten



Wie man eine Verunglückte **nicht** tragen soll

ben kann. Später kann man evtl. einen Gummistrumpf tragen.

Bei der Zähigkeit der Beingeschwüre ist ihre Vermeidung möglichst anzustreben. Wer daher starke, sich schlängelnde Adern an den Beinen hat, soll diese entweder stets wickeln oder einen Gummistrumpf tragen. Dieser darf nur nach Maß angefertigt werden, drückt aber oft doch zu sehr; es ist dann zu empfehlen, daß man sich vorher ein bis zwei Zinkleinverbände machen läßt, mit denen man ja auch ungehindert umhergehen kann.

Gar nicht so selten kommt es vor, daß ein Krampfaderknoten bei einer kleinen Verletzung aufbricht und eine sehr starke Blutung verursacht. Die Leute verlieren dabei oft vollständig den Kopf, so daß der Betreffende bedenklich viel Blutverlust hat, während bei richtiger Behandlung die Blutung meist leicht gestillt werden kann. Man drückt dazu einen dicken Bausch Watte oder saubere Tücher fest gegen die blutende Stelle und wickelt eine Binde darüber, die man ebenfalls sehr fest anzieht. Man darf nur nicht zu wenig Watte nehmen, damit der ausgeübte Druck recht stark wird. Dann lagert man das Bein möglichst hoch.

Zu lange bestehenden, vernachlässigten Beingeschwüren tritt zuweilen Krebs hinzu. Bemerkt man, daß die Ränder eines solchen Geschwürs sehr hart werden, so befrage man rechtzeitig den Arzt.

Muttermale können in den verschiedensten Formen auftreten. Zuweilen bemerkt man sie schon bald nach der Geburt, manchmal zeigen sie sich erst später. Hat man ein größeres Muttermal, so soll man am besten wegen seiner Entfernung einen Arzt für Hautkrankheiten um Rat fragen. Manche Muttermäler haben nämlich die Neigung, später bösartig zu werden. Ebenso muß es beseitigt werden, wenn es beständig durch Druck, z. B. des Kragens, gereizt wird. Am bekanntesten sind die sehr entstellenden Feuermäler. Gewöhnlich sind sie schon bei der Geburt als ganz kleiner roter Fleck sichtbar, der langsam, aber deutlich wächst. Es ist am besten, schon im ersten Jahre mit ihrer Entfernung zu beginnen, wenn sonst keine Gründe dagegen sprechen, denn je größer sie werden, desto umständlicher und schwieriger ist ihre Beseitigung.

Platt- und Klumpfüße.

Plattfüße entstehen durch zu vieles Gehen und Stehen, besonders, wenn man dabei schwere Gegenstände trägt (z. B. bei Kellnern). Barfußgehen, Tragen von hackenlosem Schuhwerk, ruft sie ebenfalls hervor. Zuweilen machen sie so wenig Beschwerden, daß ihre Träger gar nichts davon wissen, meist fühlt man aber einen Schmerz im Fußgelenk, außerdem ist der Fuß leicht ermüdet, längeres Gehen wird so unbequem, daß man es lieber vermeidet. Schreitet man gleich im Beginn dagegen ein, so läßt sich dem Einsinken der Knochen, wodurch der Plattfuß entsteht, meist noch Halt gebieten. Dazu ist vor allem das Tragen geeigneten Schuhwerks, evtl. von Einlagen und bei schweren Fällen Massage nötig. Der entzündliche Plattfuß ist sehr schmerzhaft und bedarf stets Ruhe und ärztliche Behandlung.

Die langen, gewölbten Einlagen üben oft einen so starken Druck auf die in der Fußsohle liegenden Nerven aus, daß sie von Vielen nicht lange vertragen werden können. Außerdem stützen sie nicht immer die einsinkende Stelle, die an der Ferse liegt, genügend. Sehr gute Dienste leisten die Einlagen nach Prof. Mombach (bei Pech, Berlin), die allerdings nicht sehr haltbar sind, doch genügt oft schon kürzeres Tragen zur Hebung der Beschwerden, sie werden auch nach Beinbrüchen empfohlen. Im allgemeinen soll man aber nur solche Einlagen tragen, die nach einem Gips- oder Zelluloidabdruck vom Arzt angefertigt sind, jedenfalls nie beim Schuhmacher aufs Geratewohl welche kaufen, man kann durch nicht passende Einlagen mehr Schaden als Nutzen stiften. Bei den Schuhen muß man darauf achten, daß sie breite, nicht zu niedrige Absätze haben. Es gibt auch Schuhe, die auf der Innenseite etwas erhöht sind, in leichten Fällen genügt aber ein Schuh, der so auf Innenrand gearbeitet ist, daß er nicht nach innen schief getreten werden kann. Während der Plattfüßige sein Schuhwerk nach innen schief tritt, laufen die meisten Menschen die äußere Seite ab. Die Mehrzahl der Schuhe ist daher so gearbeitet, daß sich der Innenrand des Fußes etwas senkt. Plattfüßige dürfen niemals solche Schuhe tragen, auch wenn nur eine ganz leichte Anlage besteht. Starkes Leder wirkt dabei besser als das weiche Ziegenleder, weil es dem Fuße mehr Halt bietet.

Sehr gut sind auch gymnastische Übungen: anfangs Heben und Senken der Fersen, wobei man sich hoch auf die Fußspitzen stellt. Dasselbe mit auswärts gerichteten Hacken, so daß sich die Zehenspitzen möglichst berühren. Drehbewegungen im Fußgelenk mit auswärts gerichteten Zehen. Stehen und Laufen auf der Außenseite des Fußes. Auch Radfahren soll sehr günstig auf Plattfüße einwirken.

Der **Klumpfuß** ist entweder angeboren oder wird erst im späteren Leben erworben. Der Kranke geht dabei mühsam auf der Außenkante des Fußes, und durch die falsche Haltung kann auch der ganze Körper in Mitleidenschaft gezogen werden, so daß sich schwere Knochen- und Muskelveränderungen einstellen. In der letzten Zeit sind in der Heilungsweise des Klumpfußes große Fortschritte gemacht worden. Viele schwere Fälle kann man auch bei älteren Leuten

mit länger dauernden Heftpflastern und Gipsverbänden zur richtigen Form zurückbringen. Besser ist es natürlich, wenn der Klumpfuß möglichst früh in Behandlung kommt, Kinder besonders soll man nicht allzulange mit Klumpfuß umhergehen lassen.

Hautkrankheiten.

Rose entsteht gewöhnlich im Gesicht durch irgendeine kleine, unmerkliche Wunde. Eine Gesichtshälfte rötet sich und schwillt an, Blasen bilden sich, das Fieber ist sehr hoch. Greift die Rötung auf den behaarten Kopf über, so besteht stets Lebensgefahr. Von den früher vielfach gebräuchlichen essigsauren Tonerdeumschlägen kommt man jetzt immer mehr zurück und vermeidet jede feuchte Wärme. Statt dessen macht man entweder Umschläge mit Weinspiritus oder bestreicht die geröteten Stellen dick mit Zinkpaste. Die Rose ist äußerst ansteckend, und es sind Fälle bekannt, daß die die Pflege besorgenden Familienmitglieder daran gestorben sind. Besonders gefährlich ist sie natürlich bei größeren Wunden, die Wundrose ist eine sehr gefährliche Krankheit. Man darf deshalb nie versäumen, die Hände gründlich zu reinigen, so oft man den Kranken berührt hat, evtl. muß man Gummihandschuhe tragen.

Schuppenflechte ist eine sehr hartnäckige Hauterkrankung, die zwar leicht beseitigt werden kann, aber ebenso leicht wiederkommt. Zuweilen wirkt vorsichtige Röntgenbestrahlung gut, auch Salvarsan wird empfohlen. Ob sie ansteckend ist, weiß man noch nicht sicher.

Furunkel soll man sich niemals ausdrücken, durch den engen Ausführungsgang kann der sehr dicke Eiter nur zum kleinen Teil hinaus, das meiste wird durch den Druck in das den Furunkel umgebende gesunde Gewebe gepreßt, dadurch entsteht dann der gefährliche und schmerzhafte Karbunkel, der stets so bald wie möglich operiert werden soll, damit er keine Blutvergiftung hervorrufen kann. Furunkel, die an Oberlippe, Nasengegend oder Augenbrauen sitzen, sollen, auch wenn sie klein sind, vom Arzte gespalten werden. Die genannten Teile stehen nämlich in enger Verbindung mit dem Gehirn und schon in ganz kurzer Zeit kann der Furunkeleiter ins Gehirn geschleppt werden. Bei dem häufig auftretenden Nackenkarbunkel findet man im Publikum oft die Furcht, es könnte bei der Operation das Rückenmark verletzt werden. Das ist aber ganz unmöglich, denn einmal schneidet man nicht bis auf den Knochen und dann würde es auch gar nicht gelingen, durch den sehr starken Knochen hindurch zum Rückenmark zu kommen, ohne besondre Instrumente anzuwenden. Bei häufiger auftretenden Furunkeln soll man stets den Urin auf Zucker untersuchen lassen.

Warzen sind oft recht schwierig zu entfernen. Am besten bestreicht man sie mit einer scharfen Substanz, z. B. Trichloressigsäure — im Haushalt könnte man dafür wohl auch Essigessenz nehmen — Karbolsäure (Vorsicht!) oder dergl. Man muß hierbei darauf achten, daß nichts auf die umgebende Haut kommt, dann klebt man ein Heftpflaster auf, das ein kleines Loch hat, aus dem die Warze herausragt. Das Bestreichen muß öfter wiederholt werden. Ich sah einige Fälle, in denen große Warzen völlig schwanden nach mehrmaligem Auflegen von nassem Waschpulver. Vorher kann man die Warze in heißem Seifenwasser baden. — Nach einiger Zeit verschwinden Warzen auch von selbst, besonders die kleinen, mit Haut überzogenen, in großen Massen auftretenden, soll man lieber sich selbst überlassen.

Hühneraugen und Leichdorne erfordern vor allem bequemes Schuhwerk mit glatten Sohlen und faltenlose, an der Spitze nicht zu enge Strümpfe. Dann bedeckt man das Hühnerauge mit einem Stückchen Salizylguttaperchapflastermull und klebt dies mit einem größeren Stück Heftpflaster (Leukoplast) fest. Nach drei Tagen wird das Pflaster erneut, nach

8—10 Tagen nimmt man ein heißes Fußbad. Fühlt man Schmerzen, so hat sich das Pflaster verschoben und zerfrißt die Haut, es muß dann gleich entfernt werden.

Gesichtsausschlag findet sich sehr häufig bei jungen Mädchen in Form von gelben oder roten Pickeln. Er ist oft schwer zu beseitigen, doch sollte man ihn seiner Häßlichkeit wegen auf jeden Fall fortzubringen suchen, mit Geduld läßt es sich immer bewerkstelligen. Daß dadurch eine Krankheit „zurückschlagen" könnte, ist ein Aberglaube. Zunächst muß natürlich der Stuhlgang geregelt werden. Dann ist meist der Gebrauch einer Salbe (unter Vermeidung von Seife und Wasser) zu empfehlen. Die Wirkung der Salbe ist dabei verschieden, je nach der Beschaffenheit der Haut und des Ausschlages, man muß oft mehrere probieren. Eine 3proz. Resorcinzinkpaste tut meistens gut (mit Öl abwischen), in letzter Zeit sah ich auch bei sehr zarter Haut, die sonst keine Seife verträgt, sehr gute Erfolge durch Waschen mit Thigenolseife (Roche). Auch Hefepräparate werden empfohlen, äußerlich angewendet reizen sie aber eine zarte Haut oft zu sehr. Sehr gut wirken manchmal Gesichtsdampfbäder, die man über jeder Waschschüssel machen kann, wenn man den Dampf rings mit einem Handtuch absperrt. In schweren Fällen muß man neben der äußerlichen Behandlung innerlich Arsen geben. Im Frühjahr kommt der Ausschlag gewöhnlich wieder, ist aber dann meist leicht zu bekämpfen, evtl. kann man ihn auch durch eine abführende Kur verhindern.

Krätze erwirbt man sich sehr leicht durch Ansteckung. Merkwürdigerweise gilt sie vielfach für eine Krankheit, deren man sich schämen müsse, sie wird auch mit Geschlechtskrankheit verwechselt. Der Ausschlag juckt stets sehr, besonders nachts im Bett, Gesicht und Hals bleiben meist frei, am deutlichsten tritt er zwischen Brust und Achselhöhle, an den Unterarmen und zwischen den Fingern zutage. Bei sehr harter Haut kann er aber auch an den Händen fehlen. Verursacht wird er durch eine Milbe, die sich in die Haut lange Gänge bohrt und Millionen von Eiern ablegt. Es gibt zahlreiche Mittel zu seiner Beseitigung, am schnellsten wirken starke Schwefelsalben und Perubalsam. Vor der Anwendung soll man ein warmes Bad nehmen und sich 20 Minuten lang mit Schmierseife einreiben. Dann müssen alle Körperteile gründlich mit der Salbe bestrichen werden. Dies kann man 2—3mal wiederholen: Soll die Kur erfolgreich sein, so muß man aber darauf achten, daß 1. alle Personen eines Haushalts, die den geringsten Juckreiz spüren, die Einreibung gleichzeitig machen, 2. daß das Bettzeug und die Unterwäsche nach der ersten und evtl. letzten Einreibung gewechselt und gründlich ausgekocht wird, da sonst die Krätze leicht wieder kommt. Besteht die Krankheit schon längere Zeit, so bilden sich oft Blasen und Schorfe, auch zerkratzen sich die Leute sehr. Solche schlimmere Stellen müssen natürlich vorsichtig behandelt werden.

Schweißfüße erfordern vor allen Dingen die peinlichste Sauberkeit. Die Strümpfe sind oft zu wechseln, baumwollene werden besser durch wollene ersetzt, die den Schweiß besser aufsaugen. Jeden Abend ist der Fuß mit warmem Wasser gründlich abzuseifen, morgens reibt man ihn mit Weinspiritus ein (oder auch Alkoholfußbad). Unter Umständen kann man auch Puder anwenden, Talkum oder Salizylstreupulver, muß dann aber doppelt reinlich sein, damit die Poren sich nicht verstopfen. Auf diese Weise verhindert man auch am besten das Wundwerden der Füße.

Kalte Füße bringen den geistig Arbeitenden oft zur Verzweiflung. Die Temperatur des Zimmers zu erhöhen, hilft nichts dagegen, man muß vielmehr suchen, den mangelhaften Blutlauf in den Beinen wieder herzustellen. Es kann dies durch Bewegung geschehen. Ein beliebtes Mittel ist, sich langsam auf die Fußspitzen zu erheben und zurück, es muß aber ziemlich lange fortgesetzt werden. Sehr gut wirken wechselwarme Bäder, indem man die Füße abwechselnd immer in heißes und kaltes Wasser hält. Es wird dadurch eine viel gründlichere Durchblutung der Haut hervorge-

rufen als nach einfachen heißen Bädern; zuletzt muß stets das kalte Wasser benutzt werden. Kalte Fußbäder allein verfehlen oft ihren Zweck. Natürlich darf man weder enges noch feuchtes Schuhwerk tragen, auch keins, das die Luft zu sehr vom Fuße absperrt.

Rheumatismus und Gicht.

Unter diesem Namen werden ganz verschiedenartige Krankheiten zusammengefaßt. Die schwerste, der Gelenkrheumatismus, gehört stets in ärztliche Behandlung. Es gibt aber auch einen Muskelrheumatismus, bei dem oft gar keine sichtbaren Veränderungen bestehen, während die Glieder oder der Rücken (dann Hexenschuß genannt) stark schmerzen können. Einreibungen mit Kampferspiritus oder Franzbranntwein wirken dabei sehr gut, ebenso Anwendung von Wärme, wo sie möglich ist. Bei größeren Schmerzen kann man auch Aspirin nehmen. Schmerzen in der Schulter- und Nackenmuskulatur vergehen oft durch gymnastische Übungen. Mit dem Gelenkrheumatismus öfter verwechselt wird die Gicht. Gewöhnlich fangen die Schmerzen in der großen Zehe an, sind einige Tage sehr heftig, es besteht Fieber, das Gelenk ist rot und dick. Darauf ist längere Zeit alles gut, bis der Anfall wiederkehrt. Die Gicht kann aber auch andere Formen annehmen. Ohne eigentlichen Anfall beginnen andere Gelenke zu schmerzen und schließlich zu versteifen. Deutlich erkennen läßt sich die Gicht nur, wenn Gichtknötchen auftreten. Gewöhnlich sitzen sie auf den Gelenken, aber auch das Ohrläppchen ist ein beliebter Platz, (nicht zu verwechseln mit den beim Tragen von Ohrringen hervorgerufenen Verdickungen). Wenn man bei den ersten Anfällen die Gicht gleich energisch bekämpfen würde, so wäre sie später nicht mehr so gefährlich. Leider entschließen sich die meisten erst dazu, wenn bereits schwere Veränderungen an den Gelenken bestehen, die mehr oder weniger gelähmt sind. Diese Lähmungen sind nur selten zu beseitigen. Schon beim ersten Anfall soll man seine Lebensweise einer Revision unterziehen. Leichtverdauliche, magere Kost, die möglichst kein Fleisch und keinen Alkohol enthalten darf, muß von jetzt an genossen werden. Dazu trinkt man eins der vielen Gichtwässer (Wiesbadner, Fachinger usw.). Neuerdings haben auch die Harnsäurekuren große Erfolge zu verzeichnen. Durch festes, bequemes Schuhwerk suche man Erkältungen und Druck des Fußes möglichst zu vermeiden. Die Hauptsache ist aber bei denen, die eine sitzende Lebensweise führen, gesunde Bewegung (besonders das Radfahren hat sich als heilsam erwiesen). Sind die Gelenke schon dauernd verdickt, so kann man versuchen, durch Reiben und Massieren die Gichtkristalle zu verteilen.

Kurzweg als Rheumatismus bezeichnet oder auch mit ihm verwechselt werden viele Nervenentzündungen, besonders wenn sie nach Erkältungen entstanden sind. Bekannt ist die äußerst schmerzhafte Entzündung des großen Hüftnerven, die Ischias. Die Behandlung ist sehr umständlich und dauert oft Monate. Im Hause ist Heilung nicht immer zu erreichen.

Schnupfen.

Leider gibt es gegen den auf der Höhe stehenden Schnupfen bisher kein wirksames Mittel. Man muß sich damit begnügen, ihn nach Möglichkeit zu lindern. Es werden dazu zahlreiche Schnupfenpulver empfohlen, die auch meist vorübergehend eine gute Wirkung haben. Wer es sich leisten kann, bleibe während der schlimmsten Zeit im Zimmer. Ist der Kopf sehr benommen, so kann man abends vor dem Schlafengehen ein Gramm Aspirin oder Salipyrin nehmen, es wirkt das besser als die schweißtreibenden Tees. Fettet man die Nase außen und innen ordentlich mit Borsalbe ein, so spürt man meist Erleichterung.

Außerdem muß man sein möglichstes tun, den Schnupfen am Übergreifen auf Hals und Luftröhre zu verhindern, indem man von Anfang an fleißig gurgelt und Pastillen nimmt.

Zuweilen gelingt es, den beginnenden Schnupfen zurückzudrängen. Manche benutzen dazu eine tüchtige Schwitzkur. Die besten Dienste leisten indessen wohl Inhalationen, die auch bei bereits bestehendem Schnupfen und Halsentzündung sehr günstig wirken. Es gibt dazu besondere Apparate, die je einen Ansatz für Mund und Nase haben, aus denen der gesättigte, mit einem desinfizierenden Stoff versetzte Wasserdampf hervorsprüht. Seine Temperatur soll im allgemeinen nicht über 40° betragen. Wem die Anschaffung eines solchen Apparats zu teuer ist, kann sich etwas Ähnliches selbst herstellen. Man gießt in ein oben nicht zu breites Gefäß kochendes Wasser, dem man einige Tropfen Menthol oder Terpentin zusetzt. Sowie der Dampf etwas abgekühlt ist, hält man die Nase darüber und atmet ihn mit geschlossenem Munde ein. Die Außenluft sperrt man durch ein Taschentuch ab. Am besten ist es, sich immer abwechselnd ein Nasenloch zuzuhalten. Man muß aber darauf achten, daß man dabei weder Stechen in der Nase noch starken Hustenreiz fühlen darf, außerdem soll der Dampf nur eingeatmet, nie aber aufgezogen werden. Ein Nachteil dieser Methode liegt darin, daß der Dampf immer ziemlich heiß sein muß. Sehr gut wirken auch Nasenduschen. Man nimmt dazu Lösungen von essigsaurer Tonerde oder Emser Salz. Hat man keine gläserne Nasendusche (auch Undine genannt, Preis etwa 2 Mark) zur Verfügung, so genügt ein einfaches Wasserglas. Man beugt dabei den Kopf weit nach hinten, setzt das Glas an ein Nasenloch und läßt langsam einige Tropfen hindurchlaufen, während man das andere zuhält. Dies wiederholt man mehrere Male. Verschluckt man etwas dabei, so schadet es nichts. Auch hier muß darauf geachtet werden, daß die Lösung so beschaffen ist, daß sie keine Schmerzen bereitet, ebensowenig darf man sie je aufziehen, da sie dabei leicht in die Stirnhöhle gelangen könnte. Die Nasendusche zu lange hintereinander fortzusetzen, ist nicht ratsam, lieber soll man sie mehrmals täglich machen.

Da sowohl die Stirn- wie die Kieferhöhlen mit der Nase in Verbindung stehen, so greift manchmal die Erkrankung auf sie über und verursacht große Schmerzen. Stirnhöhlenkatarrh äußert sich als starker Kopfschmerz, der meist zur bestimmten Tageszeit wieder eintritt, um nach einigen Stunden nachzulassen. In den Kieferhöhlen sammelt sich oft Eiter an, der Zahn- und Gesichtsschmerzen hervorruft. Man kann ihn durch eine Zahnlücke (schmerzlos) entfernen, worauf Genesung eintritt.

Bei Leuten, die häufig Schnupfen ausgesetzt sind, verdickt sich allmählich die Nasenschleimhaut und wuchert so stark, daß die Nase, auch wenn kein Schnupfen besteht, schwer durchgängig ist. Dazu kommen zuweilen noch Vorsprünge der Nasenmuscheln. Solche Leute werden schließlich Schnupfen und Kopfweh fast gar nicht mehr los, schon bei der geringsten Erkältung bekommen sie keine Luft mehr.

Der qualvolle Zustand läßt sich leicht beseitigen dadurch, daß die schwielige Nasenschleimhaut und der vorspringende Knochen entfernt wird. Der Eingriff ist gänzlich schmerzlos und gewöhnlich genügen danach einige Stunden Schonung, so daß keine Arbeitsunfähigkeit entsteht. Die Kranken fühlen sich danach wie neu geboren. Zuweilen muß die Prozedur nach einigen Jahren wiederholt werden.

Auch Nasenpolypen können große Beschwerden machen, sie sind deshalb stets zu entfernen.

Lageveränderungen der Gebärmutter.

Falsche Lagen der Gebärmutter kommen sehr häufig vor, doch ist die Furcht davor oft nicht gerechtfertigt. Oft findet man bei gelegentlicher Untersuchung bei Frauen und Mädchen eine seit Jahren bestehende Rückwärtsknickung, ohne daß die Betreffenden die geringsten Beschwerden haben. Andere Frauen fühlen allerdings starke Kreuz- und Leibschmerzen, sowie Beschwerden bei der Periode, bis man den Fehler beseitigt hat. Ist die Gebärmutter be-

weglich, so richtet man sie auf (eventuell in Narkose) und läßt einen Ring tragen. Gewöhnlich läßt man die Frauen, wenn sie keine Schmerzen haben, nur alle halbe Jahre zur Nachuntersuchung kommen. — Wer ernstere Beschwerden hat und den Ring nicht ertragen kann, tut am besten, sich operieren zu lassen. Man wendet dabei meist eine Methode an, die für den Arzt zwar schwierig, für die Frau aber ungefährlich ist und keinen schlimmen Einfluß auf spätere Entbindungen hat. Außerdem kann die Gebärmutter auch nach rechts oder links verzogen sein. Oft liegt die Ursache davon an entzündlichen Strängen, die den Frauen auch Schmerzen verursachen. Durch geeignete Behandlung kann man versuchen, auch alte Verwachsungen zu lockern; doch soll dies nur geschehen, wenn es durch Schmerzen nötig wird.

Frauen, die sich innerlich massieren lassen wollen, sollen sich dabei nie an eine Masseuse, sondern nur an einen erfahrenen Frauenarzt wenden, da ein falsches Massieren schwere Entzündungen hervorrufen kann.

Brüche.

Brüche (Eingeweidebrüche). Am häufigsten kommen die Leisten- und Schenkelbrüche vor. Ihr Auftreten beruht auf angeborenen Fehlern oder der Schwäche eines Teiles der starken Faserhaut, die die Eingeweide im Bauche zusammenhält. Bei einer größeren Anstrengung treten sie dann hindurch und gelangen bis unter die Haut. Mit der Zeit können sich Brüche außerordentlich vergrößern. Sie machen dann oft viele Beschwerden und sind bei der Arbeit sehr hinderlich. Um sie zurückzuhalten, wird ein Bruchband getragen. Vor dem Anlegen muß man aber den Bruch vollkommen zurückdrängen, bleibt etwas drunter, so können durch den Druck des Bandes schwere Entzündungen hervorgerufen werden. Bei Brüchen, die nicht mehr zurückgehen, darf man kein Bruchband tragen. Jüngere, sonst gesunde Leute, sollten sich damit überhaupt nicht abgeben, sondern den Bruch auf alle Fälle operieren lassen. Die richtig ausgeführte Operation ist heute ganz ungefährlich, die Heilung nimmt nur kurze Zeit in Anspruch. Der ängstlichste Kranke begreift nachher nicht, wie er auch nur einen Augenblick hat zögern können. Leider entschließen sich Frauen immer noch viel schwerer dazu, als Männer, trotzdem gerade da der Bruch bei Entbindungen sehr unangenehm werden kann. Die Operation kann auch ohne Narkose ganz schmerzlos gemacht werden.

Sehr gefährlich ist der eingeklemmte Bruch. Fühlt der Kranke Leibschmerzen, gehen kein Stuhl und keine Blähungen ab, kann er den Bruch plötzlich nicht mehr zurückbringen, ist der Leib gespannt, so soll er keine Stunde mehr warten, sondern sich sofort ins Krankenhaus begeben. Wird nämlich die Einklemmung nicht rechtzeitig beseitigt, so wird der Darm brandig und platzt schließlich. Auch ein Bruch, der einmal eingeklemmt war, also von selbst wieder zurückging, soll auf jeden Fall so bald als möglich operiert werden.

Bauchbrüche entstehen oft nach Leiboperationen, wenn der Bauch z. B. wegen Eiterung nicht gleich wieder zugenäht werden kann. Ihre Beseitigung ist oft schwierig.

Nerven- und Geisteskrankheiten.

Selbst in unserer aufgeklärten Zeit herrschen über Nerven- und Geisteskranke noch vielfach Ansichten, die den Arzt ganz mittelalterlich anmuten. Gibt es doch immer noch Leute, die den Anstaltsaufenthalt fast als Schande, den einmal geisteskrank Gewesenen mit einem gewissen Mißtrauen betrachten. Ein großer Teil des Publikums versteht unter „Geisteskranken" nur die Blödsinnigen und die Tobsüchtigen und kann sich nicht mit dem Gedanken vertraut machen, daß, wenn der menschliche Geist in einer Hinsicht erkrankt ist, er in der andern doch noch normal arbeiten kann. Diese Erscheinung findet man aber gar nicht so selten, z. B. können im

Beginne der Gehirnerweichung die Kranken ihrem Beruf noch nachgehen. Noch deutlicher tritt sie oft bei chronisch Erkrankten zutage. Bildet sich jemand ein, der Kaiser von China zu sein, so wird er zunächst jeden davon überzeugen wollen, und die ihm zukommenden Ehrbezeugungen beanspruchen. Macht er aber im Laufe der Jahre immer wieder die Erfahrung, daß er damit nicht ernst genommen wird und sich unter Umständen Unannehmlichkeiten bereitet, so wird er aufhören, seine Wahnideen auf das tägliche Leben zu übertragen. Solche Leute können ruhig unter ihren Mitmenschen leben und setzen sie nur zeitweise durch geheimnisvolle Andeutungen in Erstaunen. Sie sind oft gänzlich harmlos und bedürfen der Anstaltsbehandlung nicht.

Unbedingt unter beständige Aufsicht gehören aber alle Kranke, die Angstanfälle haben, erfahrungsgemäß sind sie für sich und ihre Umgebung sehr gefährlich.

Die Privatanstalten sind leider verhältnismäßig teuer, und die staatlichen haben noch gegen das Mißtrauen zu kämpfen, das von altersher (wo sie in der Tat oft furchtbaren Gefängnissen glichen) gegen sie im Volke herrscht. Gerade die letzten Jahrzehnte haben aber bewiesen, wie unrecht man ihnen damit tut. Die Heilerfolge, die sie aufweisen, sind sehr günstig. Die Sterblichkeit an Tuberkulose, die noch vor 25 Jahren fast die Hälfte der Insassen dahinraffte, ist sehr zurückgegangen. Es ist das um so mehr anzuerkennen, als bei den knappen Mitteln oft kein ausgebildetes Pflegepersonal gehalten werden kann, sondern die Ärzte sich ihre Leute selbst heranziehen müssen. Daß dabei Unzuträglichkeiten nicht immer zu vermeiden sind, liegt auf der Hand, denn gerade bei Geisteskranken sollten nur besonders tüchtige und sittlich hochstehende Pfleger und Pflegerinnen arbeiten.

Die Furcht, widerrechtlich in einer Anstalt zurückgehalten zu werden, ist ganz überflüssig. Bei der heutigen Überfüllung, wo man oft selbst dringende Fälle zurückweisen muß, ist jeder Arzt froh, wenn er einen Kranken mit gutem Gewissen entlassen kann. In einzelnen deutschen Staaten soll es allerdings durch polizeiliche Vorschriften erschwert werden.

Die größte Gefahr für die meisten Geistes- und Gemütskranken liegt in der allzugroßen Liebe und Rücksicht ihrer Angehörigen. Die Erfahrung zeigt uns nämlich, daß sich bei den meisten Krankheiten Heilung im eigenen Heim nicht ermöglicht. Rät man den Angehörigen nun, den Kranken in eine Anstalt zu bringen, so stößt man meist auf große Entrüstung. Handelt es sich dabei um eine unheilbare Erkrankung, so ist dazu ja nicht viel zu sagen, handelt es sich aber um eine heilbare Geisteskrankheit, so begehen die Angehörigen geradezu ein Verbrechen an dem Kranken, wenn sie nicht rechtzeitig für richtige Behandlung sorgen. Beispielsweise sind bei der Melancholie (Tiefsinn, Trübsinn) ca. 90 Proz. der Kranken vollkommen heilbar, wenn sie früh genug behandelt werden. Statt dessen muß man gerade hier immer wieder erleben, wie die Verwandten den Kranken, der die größte Ruhe nötig hat, immer wieder aufzuheitern und zu zerstreuen versuchen. So kommt es, daß in Deutschland alljährlich Hunderte von Kranken durch Selbstmord enden, Tausende erst in eine Anstalt gebracht werden, wenn sich die Heilungsaussichten erheblich verschlechtert haben. Im günstigsten Falle wird jede zu Hause zugebrachte Woche den später nötigen Anstaltsaufenthalt um zirka einen Monat verlängern. Auch darf man die Kur nicht zu früh unterbrechen, sondern muß erst völlige Heilung abwarten. Geisteskrankheiten brauchen dazu meist mehrere Monate. (Ich war einst Ohrenzeuge, wie einer unserer berühmtesten Psychiater und Leiter einer großen Klinik den Ehemann einer tiefsinnigen Arbeiterfrau zu bewegen versuchte, sie bis zur Heilung in der Anstalt zu lassen. Trotz seiner beschränkten Zeit stellte er dem Manne auf jede Weise vor, daß die Kranke bei einem neuen Anfall trotz der scheinbaren Besserung leicht Selbstmord begehen könnte. Der Ehemann hatte nur immer die Antwort: „Sie hat mir doch versprochen, daß sie so etwas nicht tun wird.“ Auf seinen Wunsch mußte die Frau

nach Hause entlassen werden. Einige Zeit nachher las ich in der Zeitung, daß sie „in einem Anfall von Geistesstörung" sich und allen ihren Kindern das Leben genommen hatte.)

Kranke, die Selbstmordgedanken oder Angstzustände haben, bedürfen einer beständigen Aufsicht, wie sie im Privathaushalt nur selten möglich ist. Wie groß die Gefahr ist, kann man am besten erkennen, wenn man Gelegenheit hat, die in den Anstalten dagegen getroffenen Vorsichtsmaßregeln zu sehen. Hat man den Kranken in einer Anstalt untergebracht, so soll man ihn möglichst selten besuchen, um eine schnellere Heilung zu erzielen. Je mehr der Kranke von seinem früheren Leben losgerissen ist, desto eher gesundet sein Gemüt. Auch fühlen sich die Kranken, solange sie nicht an ihr Daheim erinnert werden, in der Anstalt meist sehr wohl. Das geht u. a. daraus hervor, daß viele nach ihrer Heilung die Anstalt, wenn sie darauf eingerichtet ist, auch später als eine Art Sommerfrische aufsuchen.

Transport von Geisteskranken: Soll man schon dem körperlich Kranken gegenüber stets möglichst bei der Wahrheit bleiben, so ist es beim Nerven- oder Geisteskranken meist noch notwendiger. Gewöhnlich wird man ihn ohne viel Schwierigkeiten freiwillig zum Aufsuchen einer Anstalt bewegen können, er braucht aber zuverlässiges Begleitpersonal.

Anders ist es, wenn erst ein plötzlicher Tobsuchtsanfall oder gar Angriff auf die Umgebung die Unterbringung ins Krankenhaus veranlaßt. Es ist für den Arzt ein schrecklicher Anblick, wenn solche Unglückliche wie Verbrecher gefesselt eingeliefert werden. Alle Maßregeln, wie Zwangsjacke, Binden und dergl. sind heut ganz verpönt, weil sie meist schädlich wirken. Am besten ist es, den Kranken in einer nassen Packung, in der er sich gewöhnlich bald beruhigt, solange gut bewacht liegen zu lassen, bis der Arzt kommt und ihm ein Schlafmittel einspritzt.

Kann man sehr unruhige Kranke nicht entkleiden, so können im Notfall die Kleider übergossen und um sie eine große wollene Decke geschlagen werden, die auch die Arme festhält. Dann muß man die Kranken gründlich nach etwaigen Waffen (auch Taschenmesser) untersuchen.

Die einzelnen Geisteskrankheiten ausführlich zu besprechen, ist hier kein Platz. Viel wichtiger für den Laien sind die Nervenkrankheiten, die in vielen Formen und sehr verschiedener Stärke auftreten können, so daß es zuweilen schwer ist, sie nicht mit Geisteskrankheiten zu verwechseln. Der wirkliche Übergang zur Geisteskrankheit, die von den Kranken so sehr gefürchtet wird, scheint aber bei den meisten Formen viel seltener vorzukommen, als man glaubt.

Wie es viele Geisteskrankheiten gibt, bei denen keine Änderungen im Gehirn wahrnehmbar sind, so bleiben auch bei den meisten Nervenkrankheiten Nerven und Gehirn völlig normal. Am häufigsten ist bei uns wohl die Neurasthenie, in ihren leichten Formen einfach als „Nervosität" bekannt. Im Durchschnitt erkranken etwas mehr Männer als Frauen. Ärger, Sorge, Überarbeitung, Mangel an Schlaf geben Anlaß zum Ausbruch der Krankheit. Normaler Geschlechtsverkehr scheint selbst, wenn er übertrieben wird, dabei keine so große Rolle zu spielen wie die Selbstbefleckung. Außerdem findet man oft als Grund unvernünftige Entfettungskuren, Alkohol- und besonders Tabakmißbrauch. Zunächst klagen die Kranken über Kopfdruck, und über leichte geistige und körperliche Ermüdbarkeit. Dann stellt sich Vergeßlichkeit ein. Besonders aber klagen die Kranken darüber, daß sie ihre Gedanken nicht zusammennehmen können. Haben sie eine Seite gelesen, so wissen sie nicht, was sie enthält. Dazu kommt bei den unbedeutendsten Anlässen eine krankhafte Reizbarkeit, die nicht wie beim wirklichen Jähzorn schnell vorübergeht, sondern eine tiefe, langdauernde Verstimmung zurückläßt, besonders wenn der Kranke sich zu beherrschen versucht. In schweren Fällen sind die Kranken oft nicht imstande, allein einen offenen Platz zu überschreiten, es können sich Zwangsideen einstellen und besonders abends vorm Einschlafen sehen sie seltsame Gebilde,

ja selbst Wahnvorstellungen können sich einstellen, von denen die Kranken aber doch noch das Gefühl haben, daß sie nicht wahr sind.

Bei einer schweren Neurasthenie schweben die Kranken oft unnötigerweise in der größten Angst, geisteskrank zu werden. Besonders ist die Gehirnerweichung sehr gefürchtet. Allerdings beginnt sie oft mit denselben Anzeichen, doch verliert der Kranke meist verhältnismäßig bald das Krankheitsgefühl, während der Neurastheniker jede Verschlimmerung bemerkt. Im Beginn einer wirklichen Gehirnerweichung kommt Selbstmord nur sehr selten vor und betrifft meist Ärzte, die aus anderen Anzeichen die Krankheit noch mit Sicherheit zu erkennen vermögen. Leider nehmen sich viele Neurastheniker das Leben aus unbegründeter Furcht vor dem Verlust des Verstandes. Je früher die Neurasthenie behandelt wird, desto günstiger sind natürlich die Aussichten. Leider schieben gerade diese Kranken es immer wieder hinaus, den Arzt zu befragen, aus Furcht, gar zu Schlimmes zu hören. So ist man schon zufrieden, wenn man 1—2 Jahre nach dem Beginne der Krankheit den Kranken in Behandlung bekommt. Schwerkranke gehen am besten eine Zeitlang in geeignete Sanatorien, leider gibt es für Unbemittelte deren nur wenige. Der Aufenthalt in einem allgemeinen Krankenhaus ist meiner Erfahrung nach wenig empfehlenswert, denn erstens bildet sich der Neurastheniker leicht alle Krankheiten ein, die er dort sieht. Dann fehlt es den Krankenhäusern oft an den zur Behandlung nötigen Hilfsmitteln, und schließlich haben Ärzte und Schwestern mit den Schwerkranken so viel zu tun, daß sie den Forderungen der Nervösen nicht immer gerecht werden können, denn die Behandlung der Neurastheniker fordert viel Zeit und Geduld. Kann der Kranke nicht fortgehen, so muß er sich von seinem Arzte die für ihn geeignete Behandlung verordnen lassen. Absolute geistige und eventl. auch körperliche Ruhe, gute Ernährung, Wasser, Luft, Elektrizität rufen fast stets erhebliche Besserung hervor. Bettruhe tut oft sehr gut. Der Übergang zur Arbeit darf nur ganz allmählich erfolgen. Dabei muß der Kranke immer wieder kurze Pausen machen, so daß gar kein Ermüdungsgefühl aufkommen kann. Zu große Willensanstrengungen darf man nicht verlangen (z. B. einen Menschen mit Platzangst zum Überschreiten eines Platzes zu überreden suchen), es können dadurch schwere Rückfälle eintreten. Oft finden wir auch, daß gebesserte Kranke Rückfälle haben, wenn sie ihren Beruf wieder ausüben (besonders bei Hausfrauen). Es kommt das meist daher, daß der Kranke, der während seiner Kur wie ein rohes Ei behandelt wurde, ohne jeden Übergang den Kampf mit den Unannehmlichkeiten des täglichen Lebens wieder aufnehmen soll. Es ist deshalb dringend notwendig, daß die ärztliche Beobachtung und Behandlung so lange fortdauert, bis der Kranke sich wieder an seine Pflichten gewöhnt hat. Wichtig ist es auch, daß er nur einen Arzt aufsucht, zu dem er volles Vertrauen hat. Es spielt gerade hier das Persönliche eine große Rolle. Nach meinen eigenen Erfahrungen scheint es mir, daß sowohl die reine Neurasthenie, als auch die mit Hysterie vermischte Form bei männlichen und weiblichen Kranken sich besonders für die Behandlung durch einen weiblichen Arzt eignet, während bei der reinen Hysterie eher das Umgekehrte der Fall ist.

Die richtig behandelte Neurasthenie bietet übrigens keine so schlechten Aussichten. Ziehen fand unter seinem großen Material, daß nur bei 5 Proz. keine erhebliche Besserung eintrat. Es waren das ausschließlich stark veraltete Fälle. (Wenn der Arzt aus Vorsicht und aus wissenschaftlichen Gründen nur von Besserung spricht, fühlt sich der Kranke oft dauernd geheilt.)

Die Hysterie ist eine der seltsamsten und eigenartigsten Krankheiten. Sie kann fast jede Gestalt annehmen. Ihre Ursache ist uns noch unbekannt. Früher nahm man an, daß sie nur bei Frauen vorkomme und mit den Unterleibsorganen zusammenhinge. Das hat sich als falsch erwiesen. Mindestens ein Drittel der Kranken sind männlichen Geschlechts, ja Untersuchungen im Pariser Arbeiterviertel ergaben sogar ein Überwiegen der Männer.

Der Hysterische wird oft als „eingebildeter Kranker" bezeichnet. Mit Unrecht! Die hysterische Lähmung besteht ebenso wirklich wie jede andre. Die Vorstellung des Kranken, er könne das Bein nicht bewegen, kann die vom Gehirn zum Bein führende Leitung ebenso sicher unterbrechen wie etwa ein Schlaganfall. Gelingt es aber, diese Vorstellung aufzuheben, so wird damit auch die Lähmung verschwinden. Bekannt ist, daß Hysterische teils überempfindlich gegen Schmerz sind, teils Nadelstiche usw. überhaupt nicht empfinden. In früheren Zeiten wurden solche Stellen oft als Hexenmale angesehen, und man verbrannte die Kranken einfach. Andrerseits wurden auch auf die Beschuldigung Hysterischer, die z. B. immer wieder beim Anblick einer bestimmten Person, die sie angeblich behext hatte, in Krämpfe verfielen, viele Unschuldige getötet. Manche Kranke bezichtigten sich auch freiwillig der Fahrt nach dem Blocksberg und des Verkehrs mit Satan. Die Erscheinungen der Hysterie sind sehr ansteckend, man denke an die furchtbare Tanzkrankheit am Ausgang des Mittelalters.

Der schwer Hysterische zeigt meist gewisse eigentümliche Charakterzüge. Zunächst bemerkt man eine viel zu hohe Bewertung der eigenen Person, die sich in Selbstsucht und Eitelkeit äußert. Oft will er auch um jeden Preis auffallen, und wäre es durch die Erzählung erdichteter Verbrechen. (Doch können dabei auch wirkliche Verbrechen begangen werden, wie das Beispiel des Herostrates am besten zeigt.) Dazu kommt eine Liebe zu Phantastereien, die sogar zur direkten Verlogenheit wird. Die Stimmungen sind sehr wechselnd, die Wutanfälle heftig und meist ohne Rücksicht, aber schnell vorübergehend. Oft zeigt der Charakter auch entschiedene Bosheit, und da Hysterische meist recht intelligent sind, finden sie leicht heraus, wie sie jeden einzelnen ihrer Angehörigen am schwersten kränken können. Auch vor falschen Beschuldigungen scheuen sie nicht zurück. Die häufigen Klagen über Mißhandlungen seitens des Pflegepersonals — mögen es Verwandte oder Anstaltsangestellte sein — gehen zum größten Teil von schwer Hysterischen aus. Dabei scheuen sie gar keine Mittel. So beobachtete ich einst durch ein verborgenes Schiebefenster eine Kranke, die sich auf wahrhaft raffinierte Weise selbst Verletzungen an Körperstellen beibrachte, die sie scheinbar nicht gut erreichen konnte. Da ich mir nichts merken ließ, verklagte sie später die barmherzige Schwester, sie hätte sie geschlagen und wies dabei ausdrücklich darauf hin, daß ihre Verletzungen ihr doch nur von einer dritten Person könnten beigebracht worden sein.

Furchtbar sind die Leiden, die der Hysterische seiner Familie bereiten kann. Mann und Kinder einer schwer erkrankten Frau sind oft die wahren Märtyrer. So unleidlich der Hysterische aber auch im Hause ist, so liebenswürdig benimmt er sich gegen Fremde, mit denen er nur flüchtig zusammenkommt. Wer kennt sie nicht, die Männer und Frauen, von denen jeder entzückt ist, außer dem eigenen Gatten, der deshalb oft allgemein verdammt wird, weil er mit einem so reizenden Wesen nicht in Frieden leben kann! Eine solche Ehe ist wohl das größte Unglück, das einen Menschen treffen kann! Eine Scheidung ist selbst, wenn sie gewünscht wird, nur selten möglich, da der Hysterische eine zu große Verstellungskunst besitzt. Das beste Mittel dagegen ist Vorsicht bei der Wahl. Oft erhofft man Besserung durch die Heirat, doch tritt diese wohl nur ein, wenn in der Ehe Schäden, die früher bestanden haben, wie Not, Sorgen, Ärger, Überarbeitung, Aufenthalt im Hause hysterischer Eltern, dauernd beseitigt werden können. Gewagt bleibt solche Ehe aber immer.

Glücklicherweise verlaufen nicht alle Formen von Hysterie so schwer. Es kommt dabei sehr viel auf die Umgebung des Kranken beim Beginn der Erkrankung an. Man darf dem Kranken nie zu sehr nachgeben, oder viel von seinen Beschwerden hermachen. Ihn der Verstellung zu beschuldigen, oder ihm moralische Reden zu halten, ist nicht ratsam. Man behandele ihn stets gleichmäßig gütig, aber bestimmt. Übertreibungen und Unwahrheiten führt man möglichst sofort auf das Richtige zurück. Die verschiedenen körperlichen Zustände sind durch

geeignete Mittel zu behandeln. Außerdem darf der Kranke weder körperlich noch seelisch verzärtelt werden, im Gegenteil muß man ihn möglichst abzuhärten suchen, auch gegen Empfindungen und Leidenschaften, indem man ihn z. B. daran gewöhnt, Widerspruch und andere Meinung ruhig zu ertragen. Sodann suche man dem Kranken Interesse und Teilnahme für andere Menschen und Dinge beizubringen, lasse ihn sich an Wohltätigkeitsbestrebungen beteiligen, aber nicht theoretisch, sondern praktisch.

Die Vererbung spielte bisher bei der Hysterie eine große Rolle. Doch scheint es mehr der Einfluß der kranken Eltern und des unglücklichen Familienlebens zu sein, die die Krankheit hervorrufen. So ist es auch zu erklären, daß eine hysterische Mutter die Krankheit eher auf ihre Töchter überträgt, mit denen sie enger und länger zusammenlebt, als auf ihre Söhne, die früh aus dem Hause kommen. Daher kommt es auch, daß selbst schwer hysterische Kinder meist vollkommen gesunden, wenn sie bald aus dem Elternhaus in geeignete Hände kommen. Nicht jeder hysterische Anfall ist übrigens notwendig die Einleitung zu einer schweren Hysterie (siehe auch bei Krämpfen), jedenfalls mahnt er aber immer zur Vorsicht.

Daß auch der scheinbar schwer Hysterische wieder ein nützliches Glied der menschlichen Gesellschaft werden kann, zeigt das Beispiel eines jungen, robusten und kräftigen Landmädchens, das, nachdem es den Krampfanfall einer Dame angesehen hatte, selbst in sehr schwere Krämpfe verfiel. Trotz aller Maßregeln ihrer erschreckten Verwandten wiederholten sich die Krämpfe etwa vier Wochen lang mehrmals täglich, so daß die Kranke das Bett fast gar nicht mehr verlassen konnte. Da wurde sie durch den Besuch einer alten Freundin auf die Idee gebracht, sich als Wärterin in einer nahegelegenen Irrenanstalt zu melden. Sie wurde auch angenommen, und als ich sie nach zwei Jahren wiedersah, war sie trotz der schweren Arbeit völlig gesund. Die Krämpfe hatten sich nie wieder gezeigt.

Epilepsie ist eine Krankheit, die gewöhnlich in den Entwicklungsjahren auftritt, sie kann aber auch viel früher und viel später anfangen. Die epileptischen Krämpfe (siehe bei Krämpfen) sind bereits geschildert. Folgen sie oft aufeinander, so leidet der Geist schließlich.

Auch bei der Epilepsie ändert sich der Charakter schließlich. Die Kranken werden frühe traurig, mißtrauisch, verbittert, ja heimtückisch. Es ist sehr wichtig, die Epileptischen in geeignete Behandlung zu geben, ehe dieser „epileptische Charakter" sich entwickelt hat. Solange er noch nicht besteht, ist Aussicht auf Heilung oder Besserung vorhanden.

Typhus (Nervenfieber).

Der Unterleibstyphus ist eine Krankheit, die in den verschiedensten Formen auftritt. Oft rast der Kranke in den heftigsten Delirien, zuweilen weiß er wochenlang sich nicht auf seinen Namen oder seine Umgebung zu besinnen. Oft ist er während der ganzen Zeit völlig bei sich. — Ich würde den Typhus hier nicht besprechen, wenn ich es nicht oft erlebt hätte, daß Leute, die augenscheinlich schon längere Zeit schwer erkrankt waren, immer noch versuchten, ihre gewöhnliche Arbeit zu leisten. Sie kommen dann schließlich zum Arzt in die Sprechstunde. Man stellt etwa 40° Fieber fest und die Kranken geben zu, daß sie seit 8 bis 14 Tagen an heftigem Kopfschmerz und meist auch Durchfall gelitten hätten.

Dabei tritt der Typhus von Anfang an mit sehr hohem Fieber und einer gewissen Benommenheit auf. Es scheint, als ob besonders Landleute und städtische Arbeiter, die nicht allzuviel auf sich zu achten gewohnt sind, infolge der Benommenheit, Kraft und Fähigkeit sich krank zu fühlen verlieren und mechanisch ihre gewohnte Lebensweise fortzuführen suchen. Der Kundige erkennt den Typhus meist auf den ersten Blick. Die schlaffe, lustlose Haltung, der mürrische, matte Blick des Kranken, sind sehr charakteristisch. Antwort auf Fragen erfolgt langsam und gleichsam widerwillig. Fallen der Umgebung eines Menschen derartige Veränderungen im Wesen auf, klagt der Kranke über Kopfweh, besteht Durchfall (in einem Drittel der Fälle Verstopfung), so soll man sofort die Temperatur messen. Ist sie gegen 39°, so kann man annehmen, daß Typhus vorliegt.

Die Krankheit ist sehr ansteckend, aber wie es scheint, nur dann, wenn die Bazillen irgendwie in den Mund gelangen, was natürlich durch Sauberkeit zu verhindern ist (s. bei Krankenpflege).

Kopfschmerzen.

Sehr schmerzhaft sind die Entzündungen der Gesichtsnerven, die auch zuweilen mit Kopfschmerzen verwechselt werden, oft aber so bösartig auftreten, daß sie dem Kranken das Leben ganz verbittern. Die Schmerzen können dabei nach allen Richtungen ausstrahlen, vorzugsweise sitzen sie in Augen, Schläfen und Zähnen. Wärme wird dabei meist als wohltuend empfunden. Sonst hilft elektrisieren (galvanischer Strom), in schweren Fällen wird noch oft Operation nötig. Man muß sich dabei vor Erkältungen und Überanstrengungen der Augen in acht nehmen, gegen den einzelnen Anfall helfen schmerzlindernde Pulver.

Migräne ist ein im Gehirn entstandenes Leiden, das trotz seiner scheinbaren Geringfügigkeit den Kranken mehr zu schaffen macht als eine wirklich schwere Krankheit, da sie oft ihr ganzes Leben lang durch die starken, einseitigen, mit Übelkeit verbundenen Kopfschmerzen, die oft mehrmals wöchentlich auftreten, wieder und wieder arbeitsunfähig gemacht werden. Ein wirkliches Hilfsmittel kennen wir nicht und müssen uns darauf beschränken, die einzelnen Anfälle zu behandeln und soweit möglich zu verhindern. Zur Vorbeugung soll der Kranke alles lassen, was bei ihm erfahrungsgemäß einen Anfall auslöst, das sind besonders geistige Überanstrengung (auch zu vieles Lesen), Magenüberladung, Mangel an Bewegung, Stuhlträgheit. In letzter Zeit hat man die Erfahrung gemacht, daß der Zustand durch strengste Alkoholenthaltsamkeit oft gebessert wird. Bei sehr starken Anfällen kann man ruhig etwas einnehmen, es ist nicht richtig, daß die Schmerzen nachher um so früher wiederkehren. Nur soll man sich vor Gewöhnung an ein bestimmtes Mittel hüten, da sonst die Dosis immer mehr gesteigert werden muß und die meisten schmerzstillenden Pulver auf die Dauer schädlich auf Herz und Nieren wirken. Deshalb nehme man alle drei bis sechs Monate etwas anderes und fange immer mit schwachen Gaben an. Nach dem Einnehmen muß man sich unbedingt ein bis zwei Stunden hinlegen, am besten und unschädlichsten nimmt man die Medikamente morgens nüchtern und versucht nochmal einzuschlafen.

Kopfschmerzen können auch aus andern Ursachen entstehen. Manche Augenkrankheiten machen so heftige Schmerzen, daß man glaubt, der Kopf müsse zerspringen (siehe bei Augen). Auch Nierenentzündungen können Kopfweh machen (siehe bei Krämpfen und Nierenkrankheiten). Am häufigsten finden sich indessen die nervösen Kopfschmerzen, besonders bei geistig arbeitenden Leuten, die noch dazu Mangel an Schlaf haben. Hier wirkt die vernünftige Regelung des Lebens oft Wunder, auch Kaltwasser- und Luftbehandlung haben große Erfolge zu verzeichnen.

Auch bei der Influenza finden sich Gliederschmerzen, daneben bestehen Husten und große Mattigkeit, Fieber kann dabei ganz fehlen. Trotzdem darf man die Krankheit nicht vernachlässigen, weil selbst durch leichte Influenzafälle das Auftreten der Lungentuberkulose sehr begünstigt wird. Darum Bettruhe, bis die Erscheinungen geschwunden sind, besteht Fieber, so ist sie natürlich doppelt nötig. Nimmt man täglich 2—3 g Aspirin oder Salipyrin mit etwas heißem Glühwein oder Grog, so wird die Krankheit meist schneller verschwinden.

Schlaflosigkeit.

Schlaflosigkeit, die auf einem schmerzhaften Leiden beruht, kann natürlich nur durch Hebung der Schmerzen beseitigt werden. Bei der sehr häufigen nervösen Schlaflosigkeit muß das ganze Nervensystem möglichst gestärkt werden. Außerdem muß nach dem Abendbrot jede körperlich und geistig anstrengende oder aufregende Arbeit vermieden werden. Während des Tages soll man sich viel in frischer Luft bewegen. Nie darf Alkohol zur Hervorbringung der nötigen Bettschwere genossen werden. Ebensowenig soll man dauernd Schlafmittel nehmen, weil sie im Laufe der Zeit stets gefährliche Nebenwirkungen haben. Dagegen kann man versuchen, vor dem Einschlafen einige Kapitel einer nicht aufregenden Lektüre zu lesen. Wer an kalten Füßen leidet, nehme eine Wärmflasche ins Bett, weil das Kältegefühl in den Füßen das Einschlafen verhindert. Vor allem darf man sich auch nach einer oder mehreren schlaflosen Nächten nicht durch längeres Schlafen am Morgen oder gar durch Mittagsruhe schadlos halten wollen, man wird sonst nur um so schwerer einschlafen können.

Zahnpflege.

Zahnpflege. Schlechte Zähne können schwere Blutarmut und ernste Verdauungsstörungen hervorbringen. Es gilt deshalb den Zahn behandeln zu lassen, sowie er anfängt zu stocken, und nicht erst zu warten, bis der Nerv abstirbt. Außerdem müssen die Zähne möglichst

nach jeder Mahlzeit, jedenfalls aber abends gründlich gebürstet und der Mund gespült werden (ein sehr gutes und billiges Mundwasser kann man sich dadurch herstellen, daß man für 10 oder 20 Pf. Thymol in eine Flasche mit Wasser wirft, von dem Thymol löst sich nur wenig, das Wasser kann evtl. verdünnt verbraucht werden und dann wird immer frisches daraufgefüllt). Wichtig ist es, die Zahnpflege schon bei den Milchzähnen zu beginnen. Am besten bringt man die Kinder alle halbe Jahre zum Zahnarzt, damit er jeden schlechten Zahn sofort plombiert. Geht der Milchzahn nämlich zu früh verloren, so findet der Dauerzahn keine Nahrung und kommt schon krank und schwach hervor. Jedes rechtzeitig beim Zahnarzt angewandte Dreimarkstück erspart für später das Zehnfache. — Ganz unbrauchbare Zähne müssen im späteren Leben natürlich durch künstlich ersetzt werden.

Kindern allen Zucker zu entziehen aus Angst vor verdorbenen Zähnen, ist bei seinem hohen Nährwert nicht ratsam. Bonbons und Naschereien kann man ruhig weglassen, weil sie auch öfter gefälscht werden. Dagegen habe ich es stets als praktisch empfunden, den Durst der Kinder im Sommer mit warmem oder kaltem Zuckerwasser zu stillen, besonders da, wo Milch und Fruchtlimonaden auf die Dauer zu teuer sind. Das Wasser soll aber nie eiskalt sein. Wird der Mund gründlich gespült, so kann der Zucker den Zähnen nichts mehr anhaben.

Haarpflege.

Haarpflege. Die Stärke des Haares hängt mit seiner Farbe zusammen. Bei hellblondem Haar sind die einzelnen Haare viel feiner als bei dunklem oder rotblondem, es sieht daher dünner aus, selbst wenn die gleiche Anzahl Haare vorhanden sind. Im übrigen scheint die Stärke des Haares von Vererbung abzuhängen. Man findet ganze Familien, die ohne besondere Pflege einen starken Haarwuchs haben, während bei andern das Haar immer dünner wird. Bei anstrengender geistiger Arbeit, besonders bei jungen Mädchen, die sich auf ein Examen vorbereiten, tritt oft starker Haarausfall ein. Er dürfte indessen wohl mehr durch die Nervosität, Blutarmut und ungesunde Lebensweise bedingt sein, als durch die geistige Anstrengung. Daher kommt es wohl auch, daß Arsen, innerlich genommen, oft dagegen hilft.

Das Haar darf weder zu trocken noch zu fett sein. Ist es zu trocken, so ist dem leicht abzuhelfen, indem man von Zeit zu Zeit etwas Öl in die Kopfhaut einreibt (aber nicht aufs Haar schüttet), am besten ist Rizinusöl, das eine kräftigende Wirkung auf das Haar auszuüben scheint. Ist das Haar zu fett, so bilden sich gewöhnlich Schuppen auf der Kopfhaut, deren Beseitigung sehr schwierig ist und jedenfalls monatelange Behandlung erfordert. Man benutze dazu niemals ein beliebiges Haarwasser, sondern lasse sich vom Arzt ein geeignetes empfehlen. Dasselbe gilt auch für andere Fälle, manche viel gebrauchte Haarwässer enthalten direkt schädliche Stoffe. Günstig wirken im allgemeinen Teerpräparate. Zu häufiges Waschen ist nicht zu empfehlen. Alle vier Wochen einmal dürfte genügen, nur im Hochsommer kann man des Staubes und Schweißes wegen öfters waschen. Das Wickeln schädigt die Haare, weil es nach und nach die Wurzeln lockert; das Brennen scheint aber besonders bei fettem Haar eher eine günstige Wirkung auszuüben.

Bei wirklichen Haarkrankheiten soll man stets den Arzt befragen, viele heilen durch Bestrahlung. Beim Gebrauch von Salben oder Haarwässern soll man gewöhnlich nur die Kopfhaut einreiben. Man benutzt dazu die Fingerspitzen oder einen kleinen Kamm, dessen Zinken hohl sind, und der oben einen Gummiball trägt, mit dem man die Flüssigkeit aufsaugt (Preis 2 Mark).

Der Weichselzopf ist eine Krankheit, die sehr häufig im Osten Deutschlands und in Rußland vorkommt. Es besteht dabei gewöhnlich eine krankhafte Ausschwitzung der Kopfhaut, so daß die Haare, besonders bei Bettlägerigen, die sie nicht oft genug kämmen, schließlich eine dicke,

filzige Masse bilden. Natürlich kann sich dabei auch Ungeziefer finden, doch ist es durchaus nicht immer der Fall. Durch den Aberglauben, daß man das Haar mindestens ein Jahr lang nicht abschneiden dürfte, bietet die Krankheit einen ekelhaften Anblick. Ich habe zahlreiche Weichselzöpfe abschneiden lassen, und nie traten irgendwelche schlimme Folgen ein, obwohl die Kranken meist eine Zeitlang in großer Angst schwebten.

Erste Hilfe bei Unfällen.

Im allgemeinen soll man sich bei großen und kleinen Unfällen als erste Regel gesagt sein lassen, nicht zu viel dabei zu tun. Übergeschäftigkeit kann schweren Schaden stiften. Wunden sollen vor allen Dingen nicht ausgewaschen werden, weil man dadurch nur schädliche Keime in sie hineindrückt. Sind sie durch Sand u. dgl. sehr verunreinigt, so überrieselt man sie mit lauwarmem, abgekochten Wasser, bis der Schmutz entfernt ist, ohne sie dabei mit dem Tuch oder Schwamm zu berühren. Dem Wasser scharfe Stoffe zuzusetzen, ist nicht zu raten, weil dadurch die verletzten Gewebe leicht geschädigt werden. Eventuell kann man etwas essigsaure Tonerde oder Borsäure zufügen. Sehr gut wirkt dagegen Wasserstoffsuperoxyd, das auf Wunden so starken Schaum bildet, daß schnell alles Fremde fortgeschwemmt wird. Sonst legt man einfach ein Stück saubere Verbandgaze darauf, darüber ein Stück Watte und wickelt zu. Hat man nichts anderes, so tut ein sauberes Taschentuch gute Dienste. Kleine Schnittwunden überklebt man mit Heftpflaster, so daß die Ränder dicht zusammenkommen, die Wunde heilt dann viel schneller, größere müssen so bald wie möglich genäht werden. (Heftpflaster darf niemals ringförmig angelegt werden, weil dadurch leicht Brand eintritt, die Enden dürfen sich nie berühren.)

Blutungen: Der größte Teil der Blutungen steht von selbst, wenn erst ein richtig sitzender Verband angelegt ist. Sonst preßt man ein sauberes Tuch oder einen Wattebausch fest gegen die blutende Stelle und sucht dabei das blutende Gefäß gegen einen Knochen zu drücken.

Bei Verlust eines Gliedes muß oberhalb eine Binde angelegt werden. Am besten eignen sich dazu die in allen größeren Betrieben meist vorrätigen Gummibinden, in Notfällen muß man zusammengebundene Tücher dazu nehmen. Die Binde muß aber sehr fest angelegt werden, so daß auch die tiefsitzenden Arterien verschlossen sind, ist sie zu locker, so drückt sie nur die Venen zusammen und wirkt so gleichsam als Aderlaßbinde, wodurch die Blutung bedeutend verstärkt wird. Kann man die Binde nicht fest genug anlegen, so soll man ein Stück Holz als Knebel benutzen, muß aber acht geben, daß die Haut nicht eingeklemmt wird. Die Binde soll auch nicht zu dicht über der Wunde sitzen, am leichtesten ist ihr Anlegen oberhalb des nächsten Gelenkes, z. B. bei Verlust der Hand über dem Ellenbogen. Sie soll auch nicht allzu schmal sein. So sieht man z. B. verletzte Finger häufig mit einem starken Zwirnsfaden umschnürt, während die doch überall vorhandenen baumwollenen Bänder von 1 cm Breite viel besser geeignet wären. Kann man das verletzte Gefäß nicht erreichen, so muß der Kranke sofort ins Krankenhaus. Auch soll man sich ja davor hüten, das Blut immer wieder abzuwischen, man zerstört dadurch nur die Blutgerinnsel, die das Gefäß vielleicht schließen wollen. Blutende Glieder sind hoch zu halten.

Knochenbrüche und Verrenkungen sind gleichfalls mit größter Vorsicht zu behandeln. Nie darf das Glied unnötig bewegt werden, weil dabei die spitzen Knochenstücke leicht die Haut durchstechen. Die Heilung wird dadurch sehr erschwert und oft bleiben Verkürzungen zurück. Kleidungsstücke müssen von verletzten Gliedern stets mit großer Vorsicht entfernt, am besten aufgeschnitten werden, es soll dies möglichst bald geschehen, ehe das Glied anschwillt. Oft ist der Verletzte im Zweifel, ob wirklich ein Bruch vorliegt; das Gefühl von Schwere und Spannung, die schwierige oder unmögliche Bewegungsfähigkeit und die bald erfolgende Anschwellung sprechen immer dafür. Im Zweifelsfalle soll man stets so handeln, als ob eine ernste Verletzung vorliege, bis der Arzt untersucht hat.

Das verletzte Glied muß gestützt und ruhig gestellt werden. Bei den Armen und Schultern erreicht man das am besten dadurch, daß man

sie in ein dreieckiges, um den Hals gebundenes Tuch legt, das oberhalb des Ellenbogens mit Sicherheitsnadeln umgesteckt wird, so daß auch das Ellenbogengelenk ruhen kann. Bei den Beinen muß man sich je nach Art und Ort der Verletzung behelfen. Nicht jeder wird imstande sein, eine Notschiene anzulegen; will man sich daran wagen, so muß man dabei beachten, daß das verletzte Glied nirgends gedrückt werden darf, man wird also unter das Stück Holz, den Ast, Stock oder was man sonst zum Notverband nimmt, eine Schicht Watte oder weiche Tücher im Notfall Heu oder Gras legen, besonders die Kanten und Ecken müssen unterpolstert werden. Die Schiene darf auch nicht zu kurz sein. Ist nur ein Beinknochen gebrochen, so wirkt der andere als Schiene, und man läßt den Fuß besser in Frieden (man erkennt das daran, daß der Verletzte den Fuß noch hochzuheben vermag.) Ist die Bruchstelle am Oberschenkel (an der Außenseite bogenförmige Verdickung), so befestigt man das Bein über dem Knie und am Unterschenkel an das gesunde Bein und transportiert den Kranken so ins Lazarett. Beim Unterschenkel- und Knöchelbruch muß das Bein sehr vorsichtig gehandhabt werden. Man darf nie den Fuß allein in die Höhe heben, sondern muß auch das Knie entweder von oben umfassen oder von unten stützen, indem man die Handfläche darunter schiebt. Fassen zwei Leute dabei an, so dürfen sie nur auf Verabredung das Bein heben und senken. Hat man den Kranken glücklich ins Bett oder auf die Tragbahre gebracht, so muß man darauf achten, daß das Bein glatt liegt und der Fuß rechtwinklig dazu steht. Man legt also feste Gegenstände, z. B. Sandsäcke (im Notfalle kann man auch Backsteine, mit Sand beschwerte Zigarrenkisten oder dergleichen nehmen), dagegen, die ihn am Umfallen verhindern. So kann man den Verletzten ruhig über Nacht liegen lassen und sich das Anlegen eines Notverbands, das bei ungeübten Händen für den Kranken meist schmerzhaft ist, schenken. Sehr angenehm wird es dagegen empfunden, wenn um die verletzte Stelle ein feuchter Umschlag gemacht wird. Traut man sich nicht die Fähigkeit zu, so soll man von oben ein nasses Tuch darauf legen, ohne das Bein zu bewegen.

Ist die Haut vom Knochen bereits durchgestoßen, so muß man bei allen Bewegungen doppelt vorsichtig sein und sie am besten ganz unterlassen, wenn Arzt oder Krankenträger nicht allzu weit entfernt sind. Sonst beschränke man sich auf das Aufschneiden der Fußbekleidung und Anlegen eines *sauberen* Verbandes um die blutende Stelle.

Auch mit einem gebrochenen Bein kann man zuweilen noch gehen.

Rippenbrüche können auch ganz ohne Verband heilen, wenn man den Kranken flach auf ein glattes Bett legt. Man kann also jedenfalls ruhig den Arzt abwarten. Gut ist aber ein feuchter Brustumschlag, außerdem muß der Kranke so ruhig wie möglich liegen, damit die Lunge nicht angestochen wird. Ist sie bereits verletzt, so wird oft Blut ausgehustet, auch kann man mit den Fingern deutlich das Knistern der Luftblasen unter der Haut fühlen, die oft über die ganze Brust verbreitet sind.

Schädelbrüche: Besteht dabei eine Kopfwunde oder quillt gar Gehirn heraus, so macht man nur einen sauberen, nicht drückenden Verband und sorgt für schleunige Überführung ins Krankenhaus.

Bleibt ein Kranker nach einem Fall auf den Kopf oder einer ähnlichen Verletzung einige Zeitlang bewußtlos liegen, so bettet man ihn in ein ruhiges kühles Zimmer und wendet kalte Umschläge oder die Eisblase an, bis der Arzt kommt. Sofort nach dem Fall achtet man genau darauf, ob etwa Blut aus dem Ohr läuft. Wenn die Ohrmuschel und der äußere Gehörgang selbst nicht verletzt sind, ist dies ein Zeichen von Schädelbruch. Manche Kranke sterben nach scheinbarer Besserung später an den Folgen des Unfalls, ohne daß sie ein Arzt behandelt hat, oder sie werden arbeitsunfähig. Die Erlangung der Unfallrente ist dann oft mit großen Schwierigkeiten verknüpft, weil niemand die ersten schweren Symptome beachtet hat. Nasenbluten ist dabei meist bedeutungslos.

Schuß- und Stichverletzungen. Hierbei kommt es natürlich wesentlich auf die Art des verletzten Organs an. Meist läßt man die Kugeln heute ruhig sitzen, legt einen Verband um und entfernt sie nur da, wo es entweder sehr leicht (unter der Haut) oder aus andern Gründen absolut notwendig ist (z. B. wenn sie notwendige Bewegungen hindern oder beschränken). Keinesfalls darf man sich aus Neugierde oder Ungeduld, wenn der Arzt zu lange aus-

bleibt, dazu verleiten lassen, mit irgend einem Instrument in den Wundkanal einzudringen. Sehr gefährlich sind alle **Bauchverletzungen**, weil leicht dabei die Därme durchlöchert werden. Besonders unheilvoll wirken hier matte Kugeln. So fanden wir einst bei einer Operation 18 große Löcher, die eine einzige Revolverkugel in die Därme geschlagen hatte. Die einzige Hilfe besteht hier darin, möglichst eiligst den Bauchschnitt zu machen.

Nicht ganz so gefährlich ist das bei Messerstechereien nicht seltene **Aufschlitzen des Leibes**, so daß die unverletzten Därme zur Wunde herausquellen. Man packt den Darm rings in saubere Tücher ein, so daß er nicht auf der Haut liegt und schafft den Kranken eiligst ins nächste Krankenhaus. Zuweilen können die Kranken noch gehen, das soll man aber keinesfalls gestatten.

Lungenverletzungen können schon nach kurzer Zeit heilen, wenn kein größeres Blutgefäß getroffen ist und keine Entzündung eintritt. Zunächst muß man für Ruhe sorgen, wird dem Kranken beim Liegen das Atmen schwer, so läßt man ihn besser sitzen. — Auch Herzverletzungen verlaufen ja bekanntlich nicht immer tödlich.

Fühlt nach einem größeren Unfall (Druck, Stoß oder Fall) der Kranke Leibschmerzen, kann er sich nur mühsam und mit Schmerzen bewegen, tritt gar Erbrechen ein, fehlt Stuhl und Urin, oder ist dieser blutig gefärbt, so liegt wahrscheinlich eine **innere Verletzung** vor. Er ist dann mit aller Vorsicht so schnell wie möglich ins Krankenhaus zu bringen. **Zu essen oder zu trinken soll man ihm nichts geben**, bei großem Durst kann er öfter den Mund ausspülen.

Bei allen Unfällen ist es sehr wichtig, den Kranken richtig aufzuheben und zu tragen. Falsches Heben macht nicht nur unnötige Schmerzen, sondern kann auch ernstlichen Schaden anrichten. Ist ein Glied verletzt, so muß man es beim Tragen besonders stützen, darf es jedenfalls nie hängen lassen, wie man es bei Kindern mit Beinbrüchen oft sieht, die die Eltern einfach auf einen Arm nehmen, ohne mit dem andern wenigstens die Beine etwas zu stützen. Sonst faßt der eine Träger mit einer Hand unter die Schulterblätter des Kranken, mit der anderen unter das Gesäß (man muß aber gut unterfassen, bis über die Mitte des Körpers hinaus), der andere faßt mit einer Hand ebenfalls unter das Gesäß, mit der anderen unter die Beine; beide heben gleichmäßig an. Der Kranke faßt dabei den ersten Träger fest um den Hals und lehnt den Kopf gegen seine Schulter. Ist er dazu zu schwer verletzt oder bewußtlos und ist keine dritte Person da, die ihm den Kopf halten kann, so kann der erste Träger etwas höher fassen und den gebogenen Arm so nach außen strecken, daß der Kopf darauf liegt. Er wird dann vorsichtig auf die möglichst nahestehende Tragbahre gelegt (im Notfall kann man jede Leiter dazu benützen, es muß aber dann jemand acht geben, daß der Verunglückte nicht herunter fällt). Die Träger dürfen nicht im Gleichschritt gehen, sondern der eine muß stets das rechte Bein vorsetzen, der andere das linke und umgekehrt. Um ein regelmäßiges Niederlegen und Heben zu erzielen, müssen die Träger Stichworte verabreden, etwa „jetzt". Während des Aufhebens Luft zu holen ist unbequem und schmerzhaft.

Sonnenstich entsteht durch direkte Sonnenbestrahlung des Kopfes und Nackens, auch ohne daß körperliche Anstrengungen vorhergegangen sind. Der Kranke ist bewußtlos, das Gesicht gerötet, die Temperatur meist nur mäßig erhöht. Man bringt ihn zunächst in einen kühlen, luftigen Raum, macht kalte Umschläge auf Kopf und Nacken. Sehr gut wirken auch kalte Klistiere.

Hitzschlag kommt dadurch zustande, daß bei erhöhter Wärmebildung des Körpers die Wärmeabgabe nach außen (durch Schweiß und Verdunstung) gehindert ist. An schwülen Tagen und bei bedecktem Himmel tritt er häufig ein, besonders bei außergewöhnlichen Anstrengungen in luftundurchlässiger Kleidung und wo die Ausdünstung vieler Menschen die Luft mit Feuchtigkeit sättigt (so beim Marschieren in Kolonnen).

Der Kranke ist blaß oder bläulich verfärbt, er verfällt in Zuckungen und Bewußtlosigkeit, tiefe Ohnmacht ist ein bedenkliches Zeichen. Es kann auch große Unruhe, ja Tobsucht bestehen. Das Fieber ist stets sehr hoch (über 40°). Man muß den Kranken sofort entkleiden, kalte Übergießungen, Einwickeln in kalte, nasse Tücher, Eisblase sind am Platze. Das wichtigste ist aber eine lange fortgesetzte **künstliche Atmung**.

Verbrennung und Verbrühung. Am beliebtesten ist hierbei der Ölverband, seiner schmerzstillenden Wirkung wegen. Er sollte aber nur da angewendet werden, wo bereits ein Schorf oder eine Kruste die Haut bedeckt (z. B. nach Verbrühungen mit Teer oder dgl.). Sonst soll man lieber eine Brandbinde anlegen oder die verletzte Stelle dick mit Wismut bestreuen. Man hat dann zwar etwas mehr Schmerzen zu leiden, die Heilung geht aber bedeutend rascher von statten. Brandblasen schneidet man unten an (Schere auskochen!), so daß die Flüssigkeit herausläuft, trägt sie aber nicht



1. Stellung



2. Stellung



3. Stellung

Handgriffe bei Wiederbelebungsversuchen

ab. Ausgedehnte Verbrennungen sind lebensgefährlich.

Erfrorene werden in einen kühlen Raum gebracht, mit Schnee abgerieben und nur langsam erwärmt (am besten im Bade, das zunächst kalt sein muß und im Verlauf von 2—3 Stunden langsam bis auf 37° C erwärmt wird). Mit den steifen Gliedern muß man sehr vorsichtig umgehen, da sie wie Glas brechen. Dann muß künstliche Atmung gemacht werden. Sind einzelne Körperteile angefroren, so macht man essigsaure Tonerde-Umschläge, später tun heiße Bäder den betreffenden Teilen sehr wohl. Hängt man stark angefrorene Glieder senkrecht auf, so kann dadurch vielleicht noch das Eintreten des Brandes verhindert werden.

Erhängte schneidet man vorsichtig ab, entfernt den Strick und wendet künstliche Atmung und Hautreize an (Schlagen, Schütteln, mit Wasser besprengen und begießen).

Gasvergiftungen erfordern die sofortige Zuführung von frischer Luft, am besten durch den Sauerstoffapparat; auch öffne man sofort Türe und Fenster oder bringe den Kranken ins Freie (künstliche Atmung). Bei Kohlenoxydvergiftungen muß man daran denken, daß das schwere Oxyd in der Nähe des Fußbodens ist und durch Öffnen der Fenster allein nur sehr langsam entweicht. Man lege deshalb den Kranken sofort auf einen hohen Tisch, um ihn aus dem Bereich des Giftes zu bringen. Besondere Vorsicht ist bei der Reinigung von Brunnen und Abfallgruben anzuwenden, da sich dort giftige Gase bilden, die fast sofort Tod oder Bewußtlosigkeit herbeiführen. Ist ein Arbeiter darin bewußtlos geworden, so darf sich der zweite nur angeseilt niederlassen und muß dabei in ganz kurzen Zwischenräumen Signale geben, bei deren Aufhören er sofort hinaufzuziehen ist. Sicherer ist es, vor Beginn der Arbeit ein Licht herabzulassen. Dort, wo es ruhig weiter brennt, wird auch für den Menschen keine Gefahr sein. Erlischt das Licht, so kann man versuchen, die Gase zu entfernen, dadurch, daß man einen aufgespannten Regenschirm fortwährend herauf- und herunterläßt.

Vergiftungen: Bei Vergiftungen kommt es darauf an, das Gift so schnell wie möglich aus dem Körper zu entfernen, das zurückbleibende aber unschädlich zu machen. Letzteren Zweck erfüllen die sogenannten Gegengifte. Hat jemand z. B. eine Säure getrunken (Schwefel-, Salz-, Salpetersäure oder Lysol), so muß man die Säure durch ein Alkali zu binden suchen. Man nimmt dazu schwache Lösungen von doppeltkohlensaurem Natron oder noch besser von gebrannter Magnesia. Im Notfall kann man auch Seifenwasser oder Milch nehmen. Bei Vergiftung durch Alkalien (Kalilauge, Natronlauge, Ammoniak, Salmiakgeist) wird man umgekehrt verdünnte Säuren, wie Essigwasser, Zitronensaft, geben müssen. Milch ist übrigens auch hier am Platze.

Bei Pflanzengiften (Pilzen, Bilsenkraut, Tollkirsche, Schierling, Fingerhut, Goldregen, Herbstzeitlose, Morphium, Nikotin u. a.) wird besonders Tannin empfohlen, weil es mit den Pflanzenalkaloiden schwer lösliche Verbindungen eingeht. Wo Tannin nicht zu haben ist, kann man dafür auch Abkochung von Eichenrinde, starken Kaffee und besonders Tee geben, der so lange auf den Blättern gestanden hat, daß sie gut ausgelaugt sind. Alle Gegengifte können natürlich nur wirken, so lange das Gift noch unverdaut im Magen liegt; ist es erst vom Körper aufgesaugt worden, so kann man damit nicht mehr viel erreichen. Versuchen sollte man es aber jedenfalls, denn die Verdauung geht oft viel langsamer vor sich, als man annimmt. Auch da, wo das Gift schon Allgemeinerscheinungen macht (also schon resorbiert ist), können immer noch große Mengen im Magen liegen, die man unschädlich machen muß. Da übrigens die verschiedenen Gifte oft recht ähnliche Erscheinungen machen, so ist es ratsam, wenn möglich dem Arzt eine Probe der Beeren oder Wurzeln oder den Rest der Flasche, in der das Gift war, mitzubringen.

Zur Entfernung des Giftes aus dem Magen ist das beste Mittel die Magenspülung. Da diese aber nur vom Arzte gemacht werden kann, so muß man versuchen, dasselbe durch Brechen

zu erreichen, indem man den Gaumen mit den Fingern oder einer feuchten Feder kitzelt. Läßt man vorher viel Flüssigkeit trinken, so wird das Gift leichter fortgeschwemmt. Sind aber sehr scharfe, fressende Stoffe getrunken worden, so darf man kein Erbrechen hervorrufen, auch darf man als Gegengift nur vorsichtig kleine Flüssigkeitsmengen geben, da der vielleicht schon durchfressene Magen sonst platzen könnte. (Lewin empfiehlt als überall leicht zu beschaffendes Brechmittel einen Eßlöffel in Wasser angerührtes Senfmehl.)

Ferner ist es wichtig, das schon in den Darm gelangte Gift möglichst bald zu entfernen. Deshalb gibt man sofort tüchtig Rizinusöl (bei Phosphor verboten!), und wendet reichlich Klistiere an, die man langsam mit niedrig gehaltenem Irrigator einlaufen läßt, und zwar so viel Wasser wie möglich. Mindestens alle zwei Stunden sind die Einläufe zu wiederholen.

Bei vielen Vergiftungen wird die Atmung oberflächlich oder stockt ganz. Hier muß natürlich künstliche Atmung gemacht werden. Wird der Herzschlag schwach oder unregelmäßig, so kann er mit Wein oder starkem Kaffee wieder angeregt werden (vorausgesetzt, daß nicht etwa eine Alkohol- oder Koffeinvergiftung vorliegt).

Eine besondere Art sind die chronischen Vergiftungen. Abgesehen vom Morphinismus, der nur durch Entziehungskuren heilbar ist, ist wohl am häufigsten die durch Arsen und Blei. Arsenvergiftungen kommen noch immer durch arsenhaltige Kleidungsstücke, Polster und Tapeten vor, ferner bei Frauen, die jahrelang Arsen nehmen, um eine schöne Hautfarbe zu bekommen. Es stellt sich dabei im Laufe der Zeit eine starke Blutarmut ein, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen, Schwäche. Die Haut wird blaßgrau. Die arsenhaltigen Gegenstände müssen entfernt und die dadurch hervorgerufenen Krankheiten für sich behandelt werden. Arsenarbeiter müssen einen andern Beruf ergreifen.

Außer der sehr häufigen Bleivergiftung der Arbeiter (Leibschmerzen, Verstopfung, rheumatische Beschwerden, Lähmungen, Delirium), können auch bleihaltige Kochgeschirre ernste Schädigungen verursachen. Bei chemischen Untersuchungen hat man in sehr vielen Emailletöpfen Blei gefunden. So lange die Glasur noch ganz ist, soll es allerdings nicht sehr gefährlich sein. Man schützt sich vor Erkrankungen, indem man nur gute Emaillegeschirre und keine Ausschußware kauft und den Topf außer Gebrauch setzt, wenn die Glasur sich ablöst.

Blitzschlag und elektrischer Strom: Auch wenn die Verletzten scheinbar zu Tode getroffen sind, muß man, ohne zu zögern, ungefähr eine Stunde lang künstliche Atmung machen. Zuweilen zeigt sich erst nach mehr als dreiviertelstündiger Arbeit das erste Lebenszeichen. Daneben kann man auch Hautreize anwenden. Äußere Verletzungen sind wie Brandwunden zu behandeln.

Bei Ertrunkenen ist ebenfalls künstliche Atmung zu machen. Vorher muß aber Schlamm und Wasser aus der Mundhöhle ausgewischt werden.

Technik der künstlichen Atmung: Es gibt vielerlei Arten von künstlicher Atmung, die auch für den Ungeübten einfachste ist wohl folgende: nach Entfernung aller einengenden Kleidungsstücke legt man den Scheintoten auf den Rücken, schiebt aber unter die Schultern einige zusammengerollte Säcke oder ein Kleidungsstück, so daß sich die Brust vorwölbt, der Kopf nach hinten fällt. Die Stütze darf aber nicht über die Schultern herausragen, da sonst die Armbewegungen nicht richtig ausgeführt werden können. Nun kniet man hinter dem Kopf des Verunglückten nieder, faßt seine beiden Arme oberhalb des Ellenbogens (Bild 1), zieht sie nach hinten und drückt sie gegen den Boden (Bild 2). Darauf führt man sie auf die Mitte der Brust des Verunglückten zurück und drückt sie dort kräftig nieder (Bild 3). Beim Ausstrecken der Arme soll der Retter sie so fassen, daß sein Daumen an der Außenseite des Armes liegt, die vier Finger an der Innenseite, beim Zurückführen ist die Handhaltung umgekehrt. Die einzelnen Bewegungen müssen mit vielem Kraftaufwand ausgeführt werden, dürfen aber nicht zu schnell hintereinander folgen. Ertrunkene legt man vorher einen Augenblick auf den Bauch und schlägt sie einigemale kräftig zwischen die Schultern. Die Zunge des Verunglückten zieht man am besten weit heraus und läßt sie während der Wiederbelebungsversuche von einer anderen Person mit einem Tuche festhalten. Der Retter wird durch seine Tätigkeit so angestrengt, daß es gut ist, wenn zwei Leute in nicht zu langen Pausen sich gegenseitig ablösen. Erleichtern soll es, wenn man dabei abwechselnd auf dem rechten und linken Knie kniet.

Die künstliche Atmung ist so wichtig und muß so oft gemacht werden, daß jeder Mensch dazu imstande sein sollte. Will man sich angesichts eines Verunglückten erst aus einem Buche darüber orientieren, so dürfte es in vielen Fällen zur Rettung zu spät werden. Übt man sich dagegen die künstliche Atmung einmal gründlich ein (am besten an einem größeren Kinde), so wird man die einfachen Bewegungen so leicht nicht wieder vergessen.

Schlangenbiß. Die in Deutschland sehr häufig vorkommende Kreuzotter ist nicht so gefährlich, wie das Publikum annimmt. Seit Jahren werden alle in den Zeitungen gemeldeten Todesfälle durch Kreuzotterbiß genau untersucht. Sie

haben sich sämtlich bisher als unrichtig herausgestellt. Der einzige, bisher bekannte Todesfall betraf einen Schlangenbändiger, der eine Kreuzotter in den Mund nahm und dabei von ihr in die sehr blutgefäßreiche Zunge gebissen wurde. Wenn ihr Biß aber auch nicht todbringend ist, so kann er doch, besonders wenn die Schlange gereizt war, eine schwere und langwierige Erkrankung des verletzten Gliedes zur Folge haben. Gefährlicher ist der Biß der in Österreich (besonders Böhmen) nicht seltenen Hornviper, der schon nach 20 Minuten einem Erwachsenen tödlich werden kann. Man soll deshalb in den betreffenden Gegenden bei Spaziergängen abends oder vor Sonnenaufgang die größte Vorsicht walten lassen.

Ist man von einer Schlange gebissen worden, so muß man das verletzte Glied (meist Finger oder Zehe) fest abschnüren, außerdem soll man möglich viel Kognak oder ein anderes stark alkoholhaltiges Getränk trinken. Das übrige ist Sache des Arztes.

Verhalten bei plötzlich auftretenden gefahrdrohenden Krankheitserscheinungen.

Der Blutsturz (siehe auch bei Abort). Verliert jemand durch den Mund Blut, so muß zunächst festgestellt werden, woher es stammt. Frisch aus der Lunge kommendes Blut ist hellrot und schäumt, Blut aus dem Magen ist dagegen dunkel und ohne Luftbeimengung. Das aus dem Magen stammende Blut rührt gewöhnlich von einem Geschwür her, es kann aber auch bei Nasen- oder Rachenblutung verschluckt worden sein und ist dann kein bedrohliches Zeichen. Zuweilen kommt es auch vor, daß aus der Lunge stammendes Blut zunächst verschluckt und dann ausgebrochen wird. Man muß sich bei jeder Blutung sofort an etwaige Klagen des Kranken in der letzten Zeit zu erinnern suchen. Magengeschwüre machen meist Schmerzen nach dem Essen, bei Lungenblutungen geht Husten und Auswurf vorher, sie können aber auch plötzlich als erstes Zeichen einer beginnenden Tuberkulose bei bisher ganz Gesunden auftreten.

Bei jeder Blutung ist das erste Erfordernis absolute körperliche und geistige Ruhe. Bei Magenblutung legt man den Kranken flach auf den Rücken mit nur wenig erhöhtem Kopf. Speise und Trank ist völlig zu vermeiden, bis der Arzt seine Anordnung getroffen hat. Höchstens kann man wegen des großen Durstes ganz langsam kleine Eisstückchen im Munde zergehen lassen. Früher ließ man den Kranken gewöhnlich drei Tage ohne jede Nahrung, jetzt gibt man oft schon am zweiten Tage eßlöffelweise kalte Milch oder geschlagenes Ei. Läßt man sich durch die Bitten des Kranken bewegen, ihm mehr zu essen zu geben, so kann leicht eine tödliche Blutung eintreten. Man kann eine Eisblase auf den Magen legen.

Die Lungenblutung führt sehr selten direkt zum Tode, und eigentlich nur dann, wenn sie so heftig ist, daß der Kranke buchstäblich erstickt. Sie ist bedenklich dadurch, daß sie sich bei falschem Verhalten leicht wiederholt und große Schwäche hervorruft, und außerdem weil sich die Tuberkulose oft danach verschlimmert. Das ist aber durchaus nicht immer nötig, besonders bei Blutungen beginnender Tuberkulose kann vollkommene und dauernde Heilung erfolgen, wenn der Kranke und seine Umgebung vernünftig sind. Leider ist das nicht immer der Fall, bei wenigen Krankheiten werden ärztliche Verordnungen fahrlässiger ausgeführt als bei nicht allzu schweren Lungenblutungen kräftiger Menschen. Man bringt den Kranken in halb sitzende Stellung und läßt ihn zunächst nicht allein, wegen der Gefahr einer neuen Blutung. Absolute Ruhe ist noch viel notwendiger als bei der Magenblutung, auch Aufregung jeder Art wirkt sehr schädlich. Ist der Kranke ängstlich, so mache man ihm klar, daß keine unmittelbare Todesgefahr besteht. Jedes Sprechen ist auch bei leichteren Blutungen streng zu verbieten, Besuch darf in der ersten Woche keinesfalls ins Krankenzimmer, der Kranke soll möglichst mit der Pflegerin allein sein. Mindestens drei Tage lang darf er das Bett keinesfalls verlassen und jede Bewegung wird so langsam und vorsichtig wie möglich ausgeführt. Bei der Nahrungsaufnahme muß ebenfalls Vorsicht aufgewandt werden. In schweren Fällen ist sie zunächst ganz

zu unterlassen, ebenso wenn dabei Hustenstöße ausgelöst werden. Die Bekämpfung des Hustens ist sehr wichtig und Sache des Arztes. Auch eine leichte Eisblase auf das Herz ist zu empfehlen. Sowie es der Zustand des Kranken erlaubt, muß natürlich an die Bekämpfung der Tuberkulose gedacht werden. Im übrigen soll man nicht zu besorgt sein, wenn es auf dem Lande vielleicht stundenlang dauert, bis der Arzt kommt. Im ersten, gefahrvollsten Stadium bringen Arzneien doch nur wenig Nutzen, da wird der Arzt auch hauptsächlich Ruhe empfehlen.

Viele sehr gefährliche Krankheiten äußern sich durch Leibschmerzen. Die vorher meist bestehenden Koliken ändern ihren Charakter, der Schmerz wird stärker und bleibt dauernd. Der Leib ist meist aufgetrieben und bei Berührung sehr schmerzhaft. Der Kranke ist sehr ängstlich und unruhig, die Züge verfallen, die Nase wird spitz, die Zunge ist trocken. Dabei handelt es sich um ein in den Leib durchgebrochenes Magen- oder Darmgeschwür oder eine Blinddarmentzündung. Nur sofortige Operation wirkt lebensrettend, der Kranke ist daher mit aller Vorsicht ins nächste Krankenhaus zu bringen. Sehr wichtig ist, daß er nichts zu trinken bekommt. Bei seinem unersättlichen Durst möchte er am liebsten Wasser literweise zu sich nehmen. Nach jedem Trinken steigern sich aber die Schmerzen, es erfolgt Erbrechen und dabei platzt der Riß noch weiter auf. Kranke, denen unvernünftiges Mitleid beliebig zu trinken gibt, sterben zuweilen schon unter furchtbaren Schmerzen auf dem Wege ins Krankenhaus oder kommen dort sterbend an. Auch ein eingeklemmter Bruch oder eine Darmverschlingung machen ähnliche Erscheinungen, nur sind sie meist nicht so stürmisch, treten aber dafür plötzlich auf. Bestehen sie längere Zeit, so beginnt der Kranke Kot zu brechen.

Als Allgemeinregel gilt: Ist ein Erwachsener krank, so sind große Unruhe, Aufregung, plötzliche Geschwätzigkeit als gefährliche Zeichen zu betrachten, besonders wenn sich damit das Gefühl von Wohlsein verbindet (Fieberphantasien sind natürlich anders zu beurteilen), beim Kinde, das ja von Natur lebhaft ist, ist im Gegenteil Stumpfheit und Teilnahmlosigkeit bedenklich.

Bewußtlosigkeit.

Zunächst ist hier die einfache Ohnmacht zu erwähnen. Häufig wird sie durch geistige Einflüsse herbeigeführt, z. B. werden besonders kräftige Männer leicht ohnmächtig beim Anblick von Blut oder Wunden. Grausenerregende Szenen, Angst, Schreck können bei empfindlichen Menschen Ohnmacht verursachen. Dann tritt sie bei körperlicher Übermüdung auf, besonders nach längerem Stehen ohne Stütze. Gewöhnlich bemerkt man, wie der Mensch blaß wird, und sieht ihn schwanken. Oft kann er noch sagen, daß ihm schwarz vor den Augen wird. Man muß sofort herbeispringen, um den Fallenden aufzufangen, dann läßt man ihn langsam an die Erde gleiten und legt ihn lang hin. Gewöhnlich kommt er nach wenigen Augenblicken wieder zu sich, man veranlaßt ihn aber, noch einige Minuten ruhig liegen zu bleiben, schiebt ein niedriges Kissen unter den Kopf und beginnt, alle beengenden Kleidungsstücke zu entfernen. Alle überflüssigen Menschen sind aus dem Raum hinauszuweisen. Der Kranke wird auf ein Sofa gelegt und ruht dort eine Weile. Man gibt ihm Wasser oder besser Wein zu trinken. Wird jemand auf der Straße ohnmächtig, so bringt man ihn einfach in den nächsten Hausflur oder in eine Parterrewohnung. Die Kranken pflegen sich schon nach 10—15 Minuten soweit zu erholen, daß sie nach Hause können. Jemand, der zur Ohnmacht neigt, soll alles vermeiden, wodurch sie bei ihm erfahrungsgemäß hervorgerufen wird. Fühlt er sie kommen (es wird dunkel vor den Augen, kalter Schweiß bedeckt die Stirn, oft fühlt man auch Übelkeit), so ist der schädlichen Ursache sofort zu entrinnen. Wer im Theater einen Stehplatz inne hat, muß sich sofort setzen, im Notfall auf den Boden. Wem im Krankenzimmer oder bei einer Operation schlecht wird, soll den Raum möglichst schnell verlassen, um sich draußen zu erholen.

Kehrt nach dem Öffnen der Kleider das Bewußtsein noch nicht zurück, so benetzt man Stirn und Schläfe mit Wasser oder Essig und reibt die Fußsohlen kräftig, bleibt der Kranke besinnungslos, so muß man sich die Frage vorlegen, ob der Krankheit nicht eine besondere Ursache zugrunde liegt. Man denke an Hitzschlag, Sonnenstich und Vergiftungen durch Gase oder andere Gifte. Hat man eine solche Ursache entdeckt, so handle man den früher ge-

gebenen Regeln gemäß. Auch Vergiftung durch Harnstoffe oder innere Verblutung bei falscher Schwangerschaft könnte der Ohnmacht zugrunde liegen. Man suche sich zu erinnern, ob vorher Anzeichen davon bestanden haben (Veränderung der Urinmenge, Kopfschmerz, einmaliges Ausbleiben der Periode). Es ist das keineswegs überflüssig, auch wenn man den Arzt erwartet, denn oft genug erhält man von den bestürzten Angehörigen die Antwort: „Ich weiß nicht", oder sie geben in der Eile eine direkt falsche Auskunft. Nach langen Stunden fällt ihnen dann erst das Richtige ein.

Man muß sich davor hüten, einem tief Ohnmächtigen, der nicht schlucken kann, Getränke in den Mund zu gießen. Sie könnten leicht in die Luftröhre kommen und Erstickung oder doch Lungenentzündung verursachen.

Auch Schädelbruch und Gehirnerschütterungen können sehr lange Ohnmachten verursachen. Es ist meist leicht, die Entstehungsursache nachzuweisen (Fall von der Leiter, Schlag auf den Kopf).

Gewöhnlich ist die Ohnmacht um so tiefer, je weiter die Pupillen sind.

Leute mit schwachem Herzen oder krankhaft verändertem Blute neigen häufig zu Ohnmachten, man soll daher, selbst wenn diese nur leicht sind, die Grundkrankheit feststellen und behandeln lassen. — Bei jeder längeren Ohnmacht muß man durch warme Tücher und Wärmflaschen Erkältung zu verhindern suchen. Ist eine Ohnmacht Folge eines größeren Blutverlustes, so muß man zuerst die Blutung stillen (s. bei Blutung), dann kann man Arme und Beine so hoch wie möglich legen (am besten senkrecht halten), damit das Blut zum Herzen zurückströmt. Außerdem sind Darmeinläufe von warmem Tee mit Kognak, Wein oder Arrak zu empfehlen, die gewöhnlich vom Darm sehr schnell aufgesaugt werden, so daß man sie nur kurze Zeit durch Zusammendrücken der Gesäßbacken zurückhalten muß.

Auch bei Zuckerkrankheit zeigen sich schwere und sehr gefährliche Ohnmachten. Besonders häufig treten sie auf nach zu strenger und plötzlicher Entziehung aller zuckerbildenden Nahrungsmittel. Es zeigt sich dabei im Harn ein bestimmter Stoff, das Aceton. Findet es sich bei der Urinuntersuchung, so kann man den Anfall vermeiden, indem man die Diät sofort unterbricht. Besonders gern treten die Anfälle im Verlauf fieberhafter Erkrankungen auf, wenn dabei regelmäßige Urinuntersuchung versäumt wird. Oft geht Schläfrigkeit, Abgeschlagenheit und Kopfweh voraus. Diese Zeichen sollten stets eine Harnuntersuchung veranlassen. Findet sich dabei Aceton, so gibt man sofort Mehlsuppen, Zucker u. dgl. Auch doppelkohlensaures Natron wird sehr empfohlen (etwa 100 g pro Tag). Ist der Anfall einmal eingetreten, so schluckt der Kranke nicht mehr. Man hat versucht, durch Einspritzung geeigneter Mittel in die Blutgefäße zu helfen, meist tritt aber doch der Tod ein.

Nach schweren Verletzungen findet sich zuweilen ein Zustand, der der Ohnmacht sehr ähnlich sein kann, die Kranken sind teilnahmlos, das Bewußtsein schwindet scheinbar oder wirklich, die Lippen sind blau, das Gesicht meist blaß. Andere wieder sind sehr unruhig und aufgeregt und zeigen große Angst. Die eine Form kann dabei in die andere übergehen. Es ist dies der sogenannte Wundschreck, in dem auch der Tod erfolgen kann. Das Haupterfordernis ist Ruhe. Man beschränke sich auf die notwendige Blutstillung und warte mit dem Anlegen schwieriger Verbände und mit dem Transport, bis sich der Kranke erholt hat. Man kann versuchen, ihm Alkohol, Kaffee oder Tee zu geben.

Der Schlaganfall wird hervorgerufen durch eine Blutung im Gehirn; wird dabei nicht der Sitz des Bewußtseins betroffen, so verliert der Kranke die Besinnung nicht immer. Gewöhnlich ist das aber doch der Fall. Zuweilen gehen Übelkeit, Kopfschmerz kurz vorher, oft aber fällt der Kranke plötzlich um, das Gesicht kann dabei blaß oder rot sein. Die Atmung wird bald rasselnd, später ganz unregelmäßig. Die Anfälle treten besonders gern nach einer reichlichen Mahlzeit oder beim Herauspressen des Stuhlgangs auf. Viel kann man zunächst nicht dabei tun. Unter Umständen ist ein Aderlaß oder Blutegel hinters Ohr angezeigt. Gewöhnlich bettet man den Kranken in ein kühles, ruhiges Zimmer und legt ihm eine Eisblase auf den Kopf. Für genügende Entleerung der Blase muß gesorgt werden. Kehrt das Bewußtsein zurück, so gilt es, alles zu vermeiden, was einen zweiten Anfall begünstigen kann. Zunächst sorgt man durch Rizinusöl für weichen Stuhl, dann gibt man nicht zu viel auf einmal zu trinken, und eine ganz leichte Nahrung (Eier, Milch). Nach der

Genesung muß der Kranke natürlich so leben, wie es die Ursache des Anfalls (meist Ablerverkalkung) erfordert.

Sehr schwierig vom Schlaganfall zu unterscheiden ist die schwere Alkoholvergiftung, besonders wenn man nichts Näheres darüber weiß, ob der Kranke etwa vorher stark getrunken hat. Ein Hilfsmittel zur Erkennung ist der dem Munde entströmende Geruch. Da aber während einer schweren Trunkenheit oft ein wirklicher Schlaganfall (auch ein Schädelbruch) zustandekommt, so muß man oft die Rückkehr der Besinnung abwarten, um klar zu sehen. Der Zustand findet sich besonders infolge von unsinnigen Wetten, oder wenn in feuchtfröhlicher Gesellschaft jemand dem Kameraden hinterrücks Schnaps ins Bier gießt. Ferner ist er nicht selten bei Kindern, die man „zum Scherz“ zum Alkoholgenuß verleitet hat. Hier sind vorläufig kalte Übergießungen und Klistiere von schwarzem Kaffee am Platze.

Auch Gehirnerkrankungen, besonders syphilitische, können Bewußtlosigkeit verursachen, die zuweilen als erstes Krankheitszeichen eintritt. Wird bei beginnender Hirnsyphilis sofort eine energische Behandlung durchgeführt, so kann völlige Heilung erfolgen. Über die Bewußtlosigkeit der Epileptiker und Hysteriker siehe dort.

Krämpfe.

Es soll hier nicht von den Krämpfen kleiner Kinder gesprochen werden, die wie schon erwähnt, oft nur aus geringfügiger Ursache (Zahnung, leichtes Fieber) hervorgerufen werden, sondern von den Anfällen, die sich kurz vor dem Entwicklungsalter und in späteren Jahren einstellen und die Angehörigen meist in furchtbaren Schreck und große Ratlosigkeit versetzen (siehe auch bei Epilepsie und Hysterie).

Zunächst rufen viele Gehirnkrankheiten Krämpfe hervor. Oft beginnen sie als rhythmische Zuckungen auf einer Seite, zuweilen zeigen sich dabei auch Lähmungen.

Dann sei erinnert an die während der Schwangerschaft und bei Harnvergiftung auftretenden Krämpfe (auch nach anderen Giften, sowie bei Verblutung treten oft Krämpfe auf).

Beim epileptischen Krampfanfall stürzt der Betroffene, wie vom Blitz getroffen, mit großer Gewalt zu Boden. Der ganze Körper erzittert unter den Krämpfen, Arme und Beine trommeln so heftig um sich, daß Verletzungen dabei nichts Seltenes sind. Die Zunge wird herausgestreckt. Meist beißen die Kranken darauf, so daß ihnen blutiger Schaum vorm Munde steht. Das Schmerzgefühl ist ganz erloschen, es kommt z. B. nicht selten vor, daß Epileptiker im Anfall schwere, ja tödliche Brandwunden davontragen. Die Dauer der Anfälle ist meistens kurz, gewöhnlich schließt sich aber eine längere Bewußtlosigkeit an.

Man muß darauf achten, daß der Kranke sich während des Anfalls nicht verletzen kann, wenn möglich, schiebe man auch einen Holzkeil zwischen die Zähne. Das übrige ist Sache der Epilepsiebehandlung.

Die größte Bestürzung ruft aber meist bei den Angehörigen der hysterische Krampfanfall hervor, die dabei fast immer in der größten Furcht schweben, es könnte jeden Augenblick der Tod eintreten, während der Anfall als solcher wohl ganz ungefährlich ist. Die Anfälle können in sehr verschiedener Gestalt auftreten, haben aber alle das gemeinsam, daß sie immer schlimmer werden, je mehr man sich um den Kranken bemüht, und je weniger man seine Angst verbergen kann. Der Arzt erkennt den hysterischen Anfall meist auf den ersten Blick und kann ihn gewöhnlich schnell beseitigen. Ich will versuchen, die charakteristischen Merkmale zu schildern. Verhältnismäßig selten tritt er so plötzlich wie der epileptische auf, meist geht Ärger, eine Verstimmung, ein Streit vorher. Dann fällt der Hysterische auch nicht so brüsk hin, sondern sinkt meist gewissermaßen malerisch langsam zu Boden.

Das Malerische spielt überhaupt dabei eine gewisse Rolle. Die anfänglichen Schüttelkrämpfe pflegen meist in langsame, würdevolle Armbewegungen überzugehen, die für den hysterischen Anfall kennzeichnend sind. Oft verfällt der Kranke danach scheinbar in Erstarrung und Bewußtlosigkeit. In anderen Fällen hat er Visionen, betet oder flieht vor einer eingebildeten Gefahr. Bei andern wieder nehmen die Krämpfe an Heftigkeit zu, der ganze Körper fliegt und zuckt, schließlich kann er so steif werden, daß er nur mit Hinterkopf und Fersen den Boden berührt. Der Anfall kann im Gegensatz zu dem meist ganz kurzen epileptischen stundenlang dauern. Das Bewußtsein, sowie die Rückerinnerung ist

dabei wohl nie ganz geschwunden, obwohl die Kranken es öfters vorgeben. Selbst bei den schwersten Anfällen gehören Verletzungen, wie sie bei der Epilepsie fast stets eintreten, zu den größten Seltenheiten. Der Epileptiker stößt höchstens beim Niederstürzen einen durchdringenden Schrei aus, ist nachher aber ganz still, der Hysteriker dagegen ruft anfangs oft um Hilfe, später schreit er zuweilen viel oder singt auch.

Manche Hysteriker fallen auch ohne richtige Krämpfe einfach in Ohnmacht (scheinbar), die nur hin und wieder von tastenden Handbewegungen unterbrochen wird.

Beim hysterischen Anfall ist die erste Notwendigkeit, den Kranken nie Sorge oder Angst merken zu lassen, doch ist es auch nicht ratsam, ihm Mißtrauen zu zeigen.

Man bettet ihn in ein leicht verdunkeltes Zimmer nach Öffnung fester Kleidungsstücke (ihn ganz zu entkleiden ist zunächst nicht ratsam, weil dabei die Krämpfe oft recht heftig werden), legt ihm einen kalten Umschlag auf Kopf oder Brust und kümmert sich scheinbar nicht weiter um ihn. So wird man den Anfall am besten abkürzen können. Vernünftiges Zureden seitens der Familienmitglieder hat meist keinen Erfolg, besser wirkt es schon, wenn man in Hörweite des Kranken einer dritten Person in halblautem, ruhigem Ton die Versicherung gibt, es sei nicht gefährlich und würde in kurzer Zeit wieder gut sein. Höchstens können Personen, die eine gewisse Autorität über den Kranken ausüben, ihn mit Strenge, aber ohne Heftigkeit zu beruhigen suchen, niemals aber dabei längere Zeit auf ihn einsprechen. Kommt der Kranke wieder zu sich und verlangt fortwährend Handreichung von seiner Umgebung, so darf man ihm nicht den Willen tun, wenn man nicht einen Rückfall riskieren will. Man kann z. B. auf seine Bitte wohl ganz kurz Stirn und Schläfen mit Kölnischem Wasser einreiben oder ihm eine Wärmflasche geben, erkläre ihm dann aber bestimmt, daß er Ruhe brauche und allein sein müßte. Eine Klingel darf er nicht bekommen, dagegen kann sich jemand im Nebenzimmer bei angelehnter Tür aufhalten. Besser ist es aber, wenn der Kranke nichts davon weiß. Man kann ihm auch eine leichte Mahlzeit (Brühe mit Ei, Milchkaffee) geben, bestehe aber darauf, daß er nach dem ersten Schlucke das Gefäß selbst zum Munde führt. Will er nicht, so stellt man das Essen neben ihn und verläßt ruhig den Raum. Da die Anfälle Hysterischer außerordentlich ansteckend wirken und Nachahmungstrieb hervorrufen, so muß man Zuschauer möglichst fernhalten.

Wundbehandlung.

Wundbehandlung: Über die Behandlung frischer Wunden ist bereits gesprochen worden, aber auch bei alten eiternden Wunden, die man selbst verbindet, muß die größte Sauberkeit herrschen. Man denke ja nicht, bei einer Wunde, die so wie so schon eitert, komme es nicht so darauf an; der Eiter dort kann verhältnismäßig harmlos sein, während wir vielleicht an unsern Händen bösartige Bakterien haben, deren Eindringen eine Blutvergiftung zur Folge hat. Man bürstet sich vorher die Hände gründlich mit Wasser und Seife etwa fünf Minuten lang, reinigt die Nägel sorgfältig und dann vermeidet man soweit wie möglich die Berührung der Wunde oder der Verbandstoffe. Muß man die Verbandstoffe mit den Fingern aufnehmen, so achtet man darauf, daß der damit berührte Teil nicht auf die Wunde zu liegen kommt. Die Schere, mit der man schneidet, kocht man am besten aus, mindestens muß man sie aber mit Alkohol (Weinspiritus) abreiben. Die Verbandstoffe müssen auch sorgsam aufbewahrt werden. Entweder schließt man sofort wieder das Papier, in dem sie liegen, oder bei länger dauernder Krankheit bewahrt man sie in irgend einem geschlossenen, ausgekochten Gefäß auf. Eitert die Wunde sehr, so badet man sie 20 Minuten lang in Seifenwasser.

Sonst reibt man ihre Umgebung mit Benzin ab (dabei aber von der Wunde fort wischen! Benzin schadet ihr zwar nichts, wohl aber der Schmutz, der etwa hineinkommt). Will man auf Anordnung des Arztes die Wunde auch auswischen, so muß man das mit einem besonderen Wattebausch tun, der vorher noch nicht die Haut berührt hat. — Wer statt Verbandgaze, Watte und Binden lieber alte Leinwand benutzen will, muß dafür sorgen, daß sie etwa alle Vierteljahr wieder aufgewaschen und gekocht wird. Frisch gewaschene Wäsche, die in einem gut schließenden Schranke aufbewahrt wird, ist fast keimfrei. Ebenso hat sich einfaches Leitungswasser als fast so gut wie destilliertes erwiesen. Schmutzige Gaze und Watte muß verbrannt werden, Leinwand und Binden kann man wieder waschen.

Beim Umwickeln der Binde muß ein stets gleichmäßiger Zug ausgeübt werden. Niemals darf man erst eine Tour herumlegen und dann anziehen, weil der Verband dann einschnürt und drückt. Entzündete Glieder sind hochzulegen, der Schmerz läßt dann gewöhnlich nach. Ebenfalls schmerzstillend wirkt der feuchte Verband.

Kranken- und Rekonvaleszentenküche.

Die genauere Bestimmung der Diät bei einer schweren Erkrankung ist natürlich Sache des Arztes. Es gibt Krankheiten, bei denen (wie beim Typhus), die Verdauungsorgane gern in Mitleidenschaft gezogen werden. Hier ist natürlich alles zu vermeiden, was einen schädlichen Reiz ausüben könnte. Jede fieberhafte Krankheit erfordert eine gewisse Sorgfältigkeit in der Auswahl und Zubereitung der Speisen. Dem geschwächten Körper darf nicht viel Arbeit bei der Verdauung zugemutet werden, andererseits muß der Kranke aber auch genügend Nährstoff zugeführt bekommen. Der Appetit ist meist gering, ja die Kranken empfinden sogar Abscheu vor den Speisen. Es ist deshalb erforderlich, das Essen so peinlich wie möglich anzurichten. Leider findet man noch häufig, auch bei Wohlhabenden, im Krankenzimmer das schlechteste Geschirr, große plumpe Porzellantassen und angestoßenes Emaille. Wie dem Kranken aber das beste Zimmer der Wohnung eingeräumt werden muß, so soll man ihm auch das beste Geschirr zur Verfügung stellen. Kleine, dünne, freundlich und geschmackvoll gemusterte Tassen, Schüsseln und Kännchen (man vermeide Schwerkranke durch zu große Portionen abzuschrecken) werden mit derselben Sorgfalt geordnet wie für einen geehrten Gast. Wo es angängig ist, wie beim Brei, versieht man auch die Oberfläche der Speisen mit einem hübschen Muster. Im Sommer verwendet man zweckmäßig grüne Blätter zum Ausputz, evtl. auch Blumen. Hat man so den Appetit des Kranken nach Möglichkeit gereizt, so sucht man einer zu raschen Ermüdung dadurch vorzubeugen, daß man ihn bequem zum Essen lagert, ihm so viel Handgriffe wie möglich abnimmt, und ihn, wenn nötig, eine Ruhepause machen läßt. Sehr wichtig ist auch die Erleichterung des Kauens. Es ist daher ratsam, Gemüse als Brei zu kochen und es evtl. durch ein Sieb zu streichen. Fleisch wird unmittelbar vor dem Genuß gemahlen, etwas gesalzen und sofort in kochender Butter gebraten, damit der Saft nicht herausläuft. Man nimmt dazu am besten Kalbsschnitzel oder Rinderfilet. Zartes Geflügel und magere Fische können je nach Geschmack gebraten oder gekocht werden. Suppenfleisch soll der Kranke nur bekommen, wenn er es gern ißt. Gutes Fleisch verliert zwar an seinem Nährwert nichts durch das Kochen, es werden ihm aber dadurch die Salze entzogen, die den Appetit reizen und die Sekretion der Verdauungssäfte anregen. Während der Süddeutsche gewöhnlich ein Freund von Suppenfleisch ist, wird es der Norddeutsche nur mit Unlust und Mißtrauen verzehren. Die Verdauungssäfte werden bei fehlendem Appetit nicht so schnell abgesondert und die Speise „liegt wie Blei im Magen", wenn sie auch später vom Körper gut ausgenutzt wird. Es geht daraus

hervor, wie wichtig es ist, den Appetit des Kranken zu reizen, indem man, soweit sie unschädlich sind, seine Leibgerichte kocht und sich möglichst der gewohnten Zubereitungsweise der Speisen anpaßt. Wird doch unter Umständen ein gar nicht so leichtes Lieblingsgericht selbst von Schwerkranken ganz gut vertragen.

Als Fett wird bei der Krankenkost am besten ausschließlich Butter verwendet, die am leichtesten verdaulich ist. Alle Pflanzenfette sind schwer löslich und deshalb zu vermeiden, im Notfall soll man die Butter lieber durch reines Schweineschmalz ersetzen. Eier werden vom menschlichen Körper sehr gut aufgenommen und sind deshalb nach Möglichkeit auch den andern Speisen hinzuzufügen. Im allgemeinen gelten weichgekochte Eier für am leichtesten verdaulich, doch war z. B. Leyden der Ansicht, daß hartgekochte Eier vorzuziehen seien. Man kann sich also mit ihrer Zubereitung am besten nach dem Wunsche des Kranken richten. Beim Genuß von rohen Eiern muß aber das Weiße mindestens vorher gut gequirlt werden. Sehr erfrischend wirkt meist das steif zu Schnee geschlagene Eiweiß, dem ein Fruchtsaft hinzugesetzt wird. Manche Kranke haben übrigens einen Widerwillen gegen das Weißei, in diesem Falle begnüge man sich ruhig mit dem Dotter, der ja auch fast doppelt so viel Nährwert als das Weiße besitzt.

Außer Salz sind Gewürze, sowie auch der Zusatz von Mandeln oder Nüssen zu den Speisen möglichst zu vermeiden.

Will man zu fester Kost übergehen, so gibt man zunächst Zwieback oder leichten Cakes, dann Weißbrot.

Die größte Rolle wird in der Krankenküche stets die Milch spielen. Teils wird sie direkt genossen, teils zur Bereitung der Suppen und Breie verwendet.

Bei längerem schwerem Krankenlager wird die Einförmigkeit der Diät meist sehr schwer empfunden. Die reizlosen Speisen, die immer wiederkehrenden Breie rufen bei dem Kranken schließlich geradezu Widerwillen hervor. Bei einiger Sorgfalt kann man aber auch hier eine gewisse Abwechslung erzielen. So werden recht gern aus Kindermehl bereitete Speisen und Suppen gegessen. Kufeke hat einen kräftigen Geschmack, ähnlich wie Brotsuppe, Nestle ist etwas süßlich, aber sehr wohlschmeckend. Auch die einfachen Hafermehle, sowie Haferflocken, Quäker-Oats usw. können benutzt werden. Am leichtesten fassen Kranke Widerwillen gegen Speisen von Mondamin, Kartoffelmehl usw., die einen sehr gebundenen Brei ergeben, der auf die Dauer weichlich wirkt. Es empfiehlt sich dann statt dessen mittelgroben Grieß zu nehmen, der bedeutend kräftiger schmeckt. Ich will einige Formen einer Grießspeise anführen, um zu zeigen, wie man in eine scheinbar ganz eintönige Kost Abwechslung bringen kann.

Man röstet Grieß in Butter (wie bei der Bereitung von Schwitzmehl oder Braunmehl), fügt dann Milch, Wasser oder Fleischbrühe hinzu und läßt das ganze gut durchkochen. Zur Würze kann man Suppenkräuter oder Maggi nehmen. Die Suppe schmeckt bedeutend kräftiger als wenn man einfach Grieß in Bouillon einrührt. Ferner kann man durch langsames Einstreuen des Grießes in kochende Milch einen Flammeri herstellen, der mit Fruchtsauce gegessen wird. Fügt man so lange der Teig noch weich ist, in Butter gedünsteten Spinat dazu, und läßt die Speise 25 Minuten backen, so erhält man ein angenehm schmeckendes und nahrhaftes Gericht, das man auch mit Bratenfarce oder als Zukost zum Fleisch genießen kann. Man kann die Speise auch mit etwas geriebenem Schweizerkäse verrühren und mit brauner Butter anrichten. Der Käse wird in dieser Form meist gut vertragen. Allen diesen Speisen werden frische Eier zugefügt, deren Weißes man zu Schnee schlagen kann.

Auch Reisbrei soll in der Krankenküche verwandt werden. Am nahrhaftesten ist er in Milch gekocht. Man kann auch flache Kuchen daraus formen, die in Butter braun gebraten werden. Kartoffeln gibt man ebenfalls als einen mit Milch gut abgerührten Brei. Erhält der Kranke später Salzkartoffeln, so muß er sie mit der Gabel zerdrücken. Fleischbrühe hat zwar an sich keinen Nährwert, wirkt aber anregend und appetitreizend und wird deshalb mit Recht viel verwandt. Man schneidet das Fleisch in kleine Würfel und fügt nur wenig Wasser hinzu, das Fett schöpft man am besten ab. Die Brühe kann auch im Wasserbade hergestellt werden.

Natürlich muß man bei Kranken doppelt vorsichtig betreffs der Beschaffenheit der Speisen sein. Nur die besten Zutaten sind zu benutzen. Leicht verderbende Speisen sollen nicht aufgewärmt werden, besonders nicht im Sommer. Bewahrt man ein Gericht auf, so soll man möglichst Porzellan dazu benützen.

Einige praktische Ratschläge.

In jedem Haushalt sollten einige Dinge vorrätig sein, die man bei Unfällen oder Erkrankungen benötigt. In der Stadt, wo die Apotheke leicht erreichbar ist, braucht man

natürlich weniger als auf dem Lande, wo man vielleicht stundenweit von jeder Hilfe entfernt ist. Das, was jede Hausmutter notwendig hat, wäre

Ein Fieberthermometer (maximal).

Gebrauchsanweisung: Das Thermometer wird mit der Spitze nach oben in die Achselhöhle gelegt, der Arm leicht an den Körper gepreßt und die Hand auf die Brust gelegt. Auch die sog. 2-Minutenthermometer müssen dort 8—10 Minuten liegen bleiben, da mindestens 5 Minuten vergehen, bis sich in der Achselhöhle die richtige Temperatur bildet. Man kauft am besten die Thermometer, die ganz von Glas sind und lose in einer Metallhülle liegen. Nach jedem Gebrauch müssen sie gesäubert werden (ev. mit Seife abgerieben); bei längeren Krankheiten kann man sie in einer Lysollösung liegen lassen. Vor dem Einlegen muß man sich überzeugen, daß das Quecksilber tief steht, da es von selbst nicht heruntergeht, schwingt man das Thermometer nach dem Gebrauch durch die Luft. — Ist die Quecksilbersäule zerrissen, so ist das Thermometer unbrauchbar.

Ein gutes Badethermometer. Da es kein Maximalthermometer ist, muß die Anzahl der Grade stets im Wasser abgelesen werden.

Ein Irrigator mit Darm- und Mutterrohr. Der Gummischlauch darf nie geknickt werden, da er sonst leicht bricht. Man läßt ihn entweder hängen oder legt ihn in großen Ringen zusammen, nachdem man vorher alles Wasser hat ablaufen lassen.

Ein Stechbecken.

Ein Flanelltuch als Bedeckung des feuchten Brustumschlags.

100 g essigsaure Tonerde, 1 Eßlöffel auf ½ Liter Wasser oder 1 Teelöffel auf ein Glas Wasser (zum Mundspülen). Der sich bald bildende unlösliche weiße Bodensatz schadet nichts. Oder: 50 g Borsäure, davon 1 Messerspitze auf ein Glas Wasser.

Etwas doppeltkohlensaures Natron oder gebrannte Magnesia, eine Messerspitze bis 1 Teelöffel zu nehmen und viel Wasser nachtrinken. (Die gebrannte Magnesia wird vielfach mit Benzin zu einem Brei angerührt und zum Entfernen von Fettflecken aus Papier benutzt. Will man sie innerlich nehmen, so darf man natürlich nie das etwa übrig gebliebene wieder trockene Pulver in die Tüte zurückschütten.)

Einige Mullbinden (8—10 cm breit, für Kinder schmäler), Verbandgaze, Verbandwatte (100 g für 20 Pf.).

Etwas Borsalbe oder Zinkpaste (da Salben meist schnell verderben, soll man nur wenig Vorrat haben, und sie erneuern, wenn sie ranzig sind).

100 g Benzin oder Alkohol.

Auf dem Lande muß man natürlich mehr im Vorrat haben. Außer dem oben genannten wäre noch zu sorgen für

Aspirin oder Salipyrin (ersteres in der Apotheke fordern als Azetylsaures Salicyl, letzteres als Pyrakolon phenyldimethylicum salicylicum). Die beliebten Tabletten soll man nicht nehmen, da sie unsicher wirken, sondern stets Pulver zu einem Gramm (10 Pf.).

Brusttee, Kamillen oder Fliedertee.

Gegen Halsschmerzen und Husten Salmiakpastillen, Formaminttabletten, Eukalyptusbonbons (Baldapastillen) oder etwas ähnliches.

Kampferspiritus od. Franzbranntwein zum Einreiben.

Eine Brandbinde oder Wismutpulver bei Verbrennungen anzuwenden.

Rizinusöl bei verdorbenem Magen anzuwenden: Kinder 1—2 Teelöffel, Erwachsene 1—2 Eßlöffel. Des schlechten Geschmackes wegen nimmt man es am besten in schwarzem Kaffee oder Weißbier.

Noch immer gibt es zahlreiche Dörfer, wo der nächste Arzt weit entfernt wohnt, und die nicht einmal eine Gemeindeschwester haben. In den nächsten Jahren dürfte sich das noch verschlimmern, da viele Ärzte nach Einführung der Reichsversicherungsordnung auf dem Lande nicht mehr ihr Auskommen finden werden. Nun gibt es aber Krankheiten, die entweder zur Schmerzstillung oder zur Hebung der Herzkraft erfordern, daß dem Kranken mehrmals täglich Einspritzungen unter die Haut gemacht werden. Kann nun der Arzt der weiten Entfernung wegen nicht so oft kommen, so wäre es gut, wenn jemand im Dorfe, vielleicht die Frau des Pfarrers, des Gutsbesitzers oder des Lehrers dazu imstande wäre. Die Technik ist sehr einfach. Man nimmt eine Spritze, zieht die Flüssigkeit hinein und setzt die Hohlnadel fest darauf, dann hält man sie mit der Nadelspitze nach oben und drückt etwas, bis einige Tropfen herauskommen. Dabei wird die Luft aus der Nadel gepreßt und man überzeugt sich von ihrer Durchgängigkeit. Sodann hebt man mit der linken Hand eine Hautfalte hoch und sticht mit der rechten die Nadel ein. Man drückt nun den Stempel langsam nieder, und zieht, wenn man fertig ist, die Spritze samt Nadel mit einem Ruck heraus. Soll man mehr einspritzen, so läßt man die Nadel darin und setzt die frisch gefüllte Spritze auf sie. Ist man fertig, so reibt man mit sauberer Watte über die Stelle und verteilt so die Flüssigkeit, wenn man will, kann man über den Stich etwas Heftpflaster kleben. Vorher muß die Haut natürlich gründlich gereinigt werden.

Man muß dabei beachten, daß man keine Luftblasen mit einspritzt. Bei billigen Spritzen sind sie schwer ganz zu entfernen. Da sie aber beim Einspritzen nach oben steigen, genügt es, wenn man den Stempel nicht ganz herunterdrückt, so daß noch etwas Flüssigkeit in der Spritze bleibt. Ferner muß man beim Einspritzen beachten, daß sich die Nadel nicht biegt, da sie sonst leicht abbricht. Außerdem darf man nicht zu flach stechen, es ist dies sehr schmerzhaft, weil die Flüssigkeit dabei zwischen die einzelnen Schichten der Haut dringt. Man bemerkt es an der weißen Quaddel, die sich bildet. Am Unterarm soll man überhaupt nicht einspritzen. Am schmerzlosesten ist es auf dem Rücken zwischen den Schulterblättern oder am Gesäß im dicken Fleisch. Dort kann man die Nadel mit einer Handbewegung gleichsam hineinwerfen, indem man die Spritze senkrecht hält. Das Aufheben einer Falte ist dabei nicht notwendig. Bei jüngeren Kindern ist diese Art der Einspritzung am praktischsten, da sie sonst zu sehr zappeln.

Spritzt man Kampfer ein, so muß man stets eine dicke Nadel nehmen.

Das Reinigen der Spritze. Die beste Spritze ist die Rekordspritze, die ganz auseinander genommen und ausgekocht werden kann (kalt aufsetzen). Die kleinen billigen Spritzen aus Glas und Hartgummi vertragen das Kochen gewöhnlich nicht, man spritzt sie deshalb gleich nach dem Gebrauch gründlich mit Alkohol aus. Dasselbe kann man auch versuchen, wenn sie nicht mehr ziehen wollen. Die Nadelspitze ist sorgfältig mit Watte und Alkohol abzuwischen.

Sogleich nach dem Einspritzen pustet man kräftig in die Hohlnadel, um die Flüssigkeit zu entfernen, da sie sonst leicht rostet. Das soll auch das Durchspritzen des austrocknenden Alkohols verhindern. Dann steckt man den feinen Draht wieder in die Hohlnadel, der dazu gehört (kocht man die Nadel aus, muß der Draht aber vorher entfernt werden). Man muß stets mehrere Nadeln zur Hand haben, da sie leicht undurchgängig werden.

Hat man etwa auf Verlangen des Arztes eine Serumeinspritzung machen müssen, so muß man die Spritze **sofort** gründlich reinigen, da das Serum sonst so fest klebt, daß man den Kolben nicht mehr bewegen kann.

Noch andere Dinge sollte mindestens eine Person auf dem Lande verstehen, z. B. die schon erwähnten Wiederbelebungsversuche. Dann sollte auch das **Schröpfen** wieder mehr in Aufnahme kommen. Schon die trockenen Schröpfköpfe wirken bei Lungen- und Brustfellentzündung oder Rheumatismus oft sehr schmerzlindernd, blutige soll man nur setzen, wenn es der Arzt ausdrücklich bestimmt.

Man taucht den Schröpfkopf in heißes Wasser, hält ihn über eine Flamme oder noch besser führt in ihn hinein ein brennendes Stückchen Schwamm, das fest auf einem Drahtstiel sitzt und mit Spiritus getränkt wurde. Nach einigen Sekunden stülpt man ihn sehr schnell auf die vorher gründlich gereinigte Haut und drückt ihn fest an. Durch die Feuchtigkeit wird eine Verbrennung der Haut verhindert. Sitzt der Schröpfkopf fest, so saugt sich die darunter liegende Haut in ihn hinein. Man setzt 8—10 Stück und läßt sie 10—20 Minuten sitzen. Am leichtesten geht es auf dem Rücken, wenn der Kranke auf dem Bauche liegt. Will man blutig schröpfen, so muß man auf die vorher trocken geschröpften, noch geröteten Hautstellen, den Schnepper ansetzen und dann wieder den Schröpfkopf. Man braucht dabei wegen der Blutungen nicht zu ängstlich zu sein, man bekommt meist weniger Blut als man haben will. Ausgenommen sind natürlich die sog. Bluter, bei denen überhaupt jede Verletzung streng zu vermeiden ist.

Das **Nährklistier** besteht gewöhnlich aus einem Viertelliter Milch, 1—2 Eiern, etwas Salz und Kognak, die miteinander gut verrührt werden. Vor dem Einlaufen erwärmt man es auf etwa 35° C. Kann durch den Mund keine Nahrung aufgenommen werden, so gibt man es nach ärztlicher Verordnung mehrmals täglich. Nie darf man versäumen, vorher ein Reinigungsklistier (Wasser) zu machen. Auf längere Zeit kann ein Mensch nicht durch den Darm ernährt werden.

Will man ein Klistier geben oder eine Scheidenspülung machen, so stellt man das Bett mit dem Fußende ans Fenster, damit man gutes Licht hat. Mit der anderen Hand zieht man dann die betreffenden Teile weit auseinander. Die Rohre müssen stets eingefettet oder wenigstens feucht sein, sie werden mit leichtem Drehen eingeführt. Der Ungeübte soll es nur vorsichtig und bei bester Beleuchtung versuchen, da er sonst Schmerzen macht. Der Kranke liegt dabei auf dem Rücken mit angezogenen Beinen und auseinandergespreizten Knien. Bei Klistieren ist es einfacher, wenn er mit krummen Knien auf der Seite liegt und das Gesäß über den Bettrand vorstreckt.

Körpergewichtstabelle.

Für Männer		Für Frauen		Für Kinder	
von cm	kg	von cm	kg	Ende des Lebensjahres	kg
156	55¼	146	43½	2.	12,0
158	57¾	148	45	3.	14,45
160	60¼	150	46¼	4.	16,12
162	62½	152	47½	5.	17,36
164	63¾	154	49	6.	17,93
166	65	156	50¾	7.	20,99
168	66	158	52¼	8.	22,84
170	67	160	55	9.	25
172	69½	162	57¼	10.	27,55
174	72	164	59	11.	30,31
176	74¼	166	62	12.	32,96
178	76¾	168	63¾	13.	35,15
180	78¾	170	66¾	14.	37,45
182	80	172	70½	15.	45,55
184	81½	174	74	16.	50,80

Die Kinderstube.

Von

Dr. phil. Gertrud Pfeilsticker-Stockmayer.

Einleitung.

Es weht ein frischer Wind zurzeit auf dem Gebiete der Jugenderziehung. Man merkt, daß sich das Leben auch auf diesem Gebiete nicht mehr in altüberlieferte Formen einzwängen läßt, daß neue Formen für neues Leben gefunden werden müssen. Die Reform in der Erziehung beginnt nun nicht erst in der Schule, sondern schon in der Kinderstube, die das Thema der folgenden Zeilen sein soll. Eine denkende Frau wird sich heutzutage, wenn sie bei einer Angelegenheit ihrer Kindererziehung nach dem „Warum" fragt, nicht mehr mit der Antwort begnügen: „Weil es schon meine Mutter oder gar Großmutter so gemacht hat, und die hat doch auch so und so viele Kinder aufgezogen." Ich will nun damit gewiß nicht sagen, daß wir Jungen zurzeit allein gescheit seien, daß der Standpunkt unsrer Mütter und Großmütter von vornherein vorsintflutlich sei und keine Geltung in der Jetztzeit mehr haben könne. Gerade weil auch wir nicht in der Luft stehen, sondern in dem festen Boden der Vergangenheit wurzeln, wollen wir ruhig an sie anknüpfen; aber nicht gedankenlos, sondern wir wollen sie kritisch unter die Lupe nehmen und immer fragen: „Warum haben das unsre Mütter und Großmütter so gemacht? Kann ihre Handlungsweise den jetzt gemachten Anforderungen standhalten oder nicht?" Manches werden wir über Bord werfen müssen; denn viel altes Gerümpel ist vorhanden, das am besten für immer verschwindet; vieles werden wir dagegen mit leichten Anpassungen an die Gegenwart weiter verwerten können; anderes hinwieder werden wir neu schaffen müssen; bei weiterem täten wir gut daran, es wieder auszugraben, denn die Vergangenheit birgt auch oft verschüttete Perlen, und nicht alles Neue ist gut, nur weil es neu ist. So sehr wir uns davor hüten müssen, uns unnötigen Ballast der Vergangenheit aufzuladen, ebensosehr müssen wir eine gewisse Vorsicht dem Neuen gegenüber walten lassen. Es gibt leider auch in der Erziehung eine Mode und genug Frauen, die um der Mode willen das Neue mitmachen, nicht weil sie etwas Besseres an die Stelle von etwas weniger Gutem setzen wollen. „Prüfet alles und das Gute behaltet", möchte ich der Kindererziehung als Begleitwort mitgeben. Ob das Gute im Vergangenen wurzelt, oder ob es in der Gegenwart aufblüht, ist im Grunde gleichgültig; für uns Mütter gilt es, mit offenen Augen, mit offenem Herzen und wachem Verstande überall das Gute und Starke aufzunehmen, um es unseren Kindern übermitteln zu können. Ein kleines Reich scheinbar ist so eine Kinderstube, aber wie unendlich wichtig ist diese kleine Welt, wenn wir bedenken, daß wir unsre Kinder nicht nur für uns, für unsere eigene Familie, sondern für das Vaterland erziehen! Seine Zukunft liegt auch in unseren Händen! Was nützt denn der schönste, beste Staat, wenn

er keinen tüchtigen Nachwuchs findet, der ihn erhält und weiterbildet! Das Fundament der Erziehung aber wird in der Kinderstube gelegt; dessen müssen wir Mütter uns stets eingedenk sein, und das Bewußtsein von der Wichtigkeit eines haltbaren Fundamentes wird uns stets ein Ansporn sein müssen, mit dem vollen Einsatz unserer Persönlichkeit zu arbeiten. Um etwas einsetzen zu können, muß freilich etwas da sein. Deshalb lasse man unsere Mädchen — „auch wenn sie es nicht nötig haben" — hinaus in die Welt, lasse sie ihre Kräfte regen und üben und ihrem Wesen sich ansetzen, was ihm frommt, auf daß sie überhaupt die Möglichkeit haben, sich zu Persönlichkeiten zu entwickeln. Hinter dem Ofen erwirbt man sich keine Welt- und Menschenkenntnis! Darum hinaus ihr Mädchen, auf daß ihr später, wenn euch das Leben in eine Kinderstube stellt, im Haus verwerten könnt, was ihr euch draußen angeeignet. Es ist kein Vorteil für die Frauen, wenn es immer noch Leute gibt, die glauben, die besten Mütter und Erzieherinnen seien die, denen man die größten Scheuklappen aufsetze. Im Gegenteil! Wir Mütter wollen vor- und rückwärts schauen, nach rechts und nach links sehen können, und wir wollen auch ein Wort mitzureden haben, wenn es sich um das Wohl und Wehe unserer Kinder handelt! Man muß viel, viel ausgeben in einer Kinderstube, deshalb sehe man, daß man auch viel einnehme; nicht daß man eines Tages leergeschöpft ist, und die Tragik so vieler Mütter erleben muß, die alles für ihre Kinder opferten und sich so vollständig aufgaben, daß sie später in der Entwicklung ihrer Kinder nichts mehr bedeuten, eben weil sie — leer geworden sind, und versäumt haben, mit ihren Kindern zu wachsen.

Was ich im folgenden über Kindererziehung biete, ist praktisch erprobt und zusammengeflossen hauptsächlich aus drei Quellen: die erste, an der ich täglich sitze und schöpfe, ist die Kinderstube, in die ich selbst gestellt bin, sind im Zusammenhang damit die Tagebücher, die ich ausführlich über meine Kinder seit ihrem ersten Lebenstage führe. Die zweite rauscht in der Vergangenheit und ist meine eigene Kindheit, die lebendig und frisch in meiner Erinnerung steht. Ich weiß noch, als wäre es gestern gewesen, was bei meiner Erziehung gut auf mich eingewirkt hat und was von schlechtem Einfluß auf mich war. Die dritte Quelle ist gespeist durch vielfache Beobachtungen, die ich an anderen gemacht habe. Was mir dabei gefallen hat, habe ich mir ebenso gemerkt wie das, was ich nicht billigen konnte.

Was meine Ausführungen über Säuglingspflege betrifft, so sei ängstlichen Gemütern, denen meine Angaben hie und da etwas ungewohnt erscheinen mögen, verraten, daß mein Mann Frauenarzt ist, und daß ich, was dieses Gebiet betrifft, bei ihm in die Schule gegangen bin. Außerdem habe ich das, was ich hierbei biete, alles selbst an zwei eigenen Kindern erprobt, allein ausgenommen die „künstliche" Ernährung des Säuglings. Noch besonders möchte ich betonen, daß ich bei meinen Angaben nur an ganz normale und gesunde Kinder denke. (Siehe auch Lucas, Allg. Gesundheitspflege.)

1. Abteilung.

Der Säugling.

Über das Schreien.

Mit Geschrei tritt der Säugling in die Welt ein; er muß schreien, denn seine Lungen haben sich an ihre neue Arbeit zu gewöhnen, sich mit der Luft selbst auseinanderzusetzen, während das ungeborene Kind den zum Leben nötigen Sauerstoff durch das mütterliche Blut übermittelt bekam. Die Natürlichkeit dieses Vorgangs sei den Müttern gegenüber betont, die schon bei dieser ersten selbstverständlichen Lebensbetätigung ihres Kindes den ganzen Appa-

rat ihrer Mitleidsgefühle in Bewegung setzen. Der Säugling muß schreien, deshalb freue man sich lieber der kräftigen Lunge seines Kindes und gewöhne sich von vornherein daran, Kindergeschrei mit Seelenruhe anhören zu können. Eine Mutter, die ihr Kind nicht schreien hören kann, bietet von vornherein schlechte Aussichten für seine folgerichtige, am ersten Tag einsetzende Erziehung. Das Geschrei, das erstens nur eine sozusagen mechanische Notwendigkeit ist und zweitens der Ausdruck des Unbehagens über irgend etwas sein kann, dient nämlich sehr bald zu Willensäußerungen aller Art. Auch ein Säugling hat schon seinen Willen, der über den Hunger hinausgeht, und so gilt es, von Anfang an erzieherisch mit diesem Willen zu rechnen. Was die Gründe des Unbehagens betrifft, die den Säugling zum Schreien bringen, so kann da alles Mögliche in Betracht kommen: Er kann Hunger haben — obgleich ich von vornherein betonen möchte, daß mit dieser Behauptung vielfach Unfug getrieben wird. Er kann auch einmal zu viel und zu hastig getrunken haben, so daß ihn die Milch drückt, wie man zu sagen pflegt; es kann ihm zu heiß sein; das Gegenteil, daß ihn friert, dürfte seltener vorkommen, denn kleine Kinder werden im allgemeinen eher überhitzt, als zu kühl gehalten. Er kann weiter naß liegen, oder er ist nicht sorgfältig eingewickelt, so daß ihn eine Falte drückt, oder so fest, daß er sich nicht rühren kann und anderes mehr. Diese Unannehmlichkeiten können alle behoben werden; man hat es somit fast ganz in der Hand, ob ein Kind oft aus Unbehagen schreit oder nicht. Wenn man nun aber einen Säugling genau beobachtet, bekommt man den Eindruck, daß er ab und zu „zu seinem Privatvergnügen" schreit, d. h., daß der Grund des Geschreis in die erste Rubrik fällt: das Kind scheint für seine Lungen sorgen zu wollen, die sich bei dem Geschäft des Schreiens weiten und desto tüchtiger arbeiten müssen, je kräftiger das Kind loszieht. Wer von einem solchen nicht weiter zu begründenden Geschrei sagt: das Kind mache einen „Spaziergang", hat recht. Die wohltätigen Folgen eines Spaziergangs machen sich auch nach einem kräftigen Kindergeschrei geltend. Die Verdauung und damit der Appetit werden angeregt, der nachfolgende Schlaf ist tief und gesund.

In das Gebiet der Willensäußerungen gehören alle die Verwöhnereien, mit denen man ein Kind vom ersten Tag an gründlich verderben kann. Wie man sich seine Kinder zieht, so hat man sie! Je früher man mit einer planmäßigen Erziehung anfängt, desto leichter für beide Teile ist es, während man später doppelte und dreifache Mühe hat, einen verfahrenen Karren wieder ins Geleise zu bringen. Es kann kein Zweifel darüber herrschen, daß wirkliche Liebe, die von Anfang an auf den wahren Vorteil des Kindes aus ist und stets als Zielpunkt hat, das Kind für das Leben in jeglicher Beziehung tüchtig zu machen, und die sich deshalb nicht haltlos zum Sklaven des Kindes hergibt, höher steht als die weichliche Sentimentalität, die nie etwas Taugliches zuwege bringen wird und im Gegenteil dem Kind nur schlechte Dienste erweist. Die Weichlichkeit bringt es nur zu Treibhauspflanzen, die außerhalb ihrer schützenden Glaswände nicht weiter kommen, aber zu keinen Bäumen, die die Stürme des Lebens aushalten können. Die verweichlichenden Anfänge sind so klein, daß man vielfach ausgelacht wird, wenn man vor ihnen warnt. Viele Tropfen höhlen aber den Stein, und viele einzelne Kleinigkeiten können vereint der Umgebung eines Säuglings das Leben sauer machen. Ich will Einzelheiten an dieser Stelle nicht anführen, sie werden an verschiedenen späteren Stellen noch aufs Korn genommen.

Das Stillen.

Das wichtigste Kapitel in der Säuglingspflege ist das über die Ernährung. Die natürlichste und beste Nahrung für das Kind ist und bleibt die Muttermilch, trotz aller Fortschritte in der künstlichen Ernährung. Immer wieder muß es den Müttern eindringlich gesagt wer-

den: „Stillt eure Kinder!" Für die Frau muß es zunächst durchaus selbstverständlich sein, daß sie ihr Kind stillt. Und eine junge Frau, die der Geburt ihres ersten Kindes entgegensieht, sollte doch zuerst an das Normale denken und vor allem auf das Normale hingewiesen werden, statt auf das Unnormale! Es ist Aberglaube, daß die Stillfähigkeit an sich bei der modernen Frau abnehme. Im Gegenteil: mit der Erkenntnis, daß die Muttermilch letzten Endes unersetzlich ist, wächst auch die Stillfähigkeit wieder, d. h., sie ist bei vielen Frauen da mit dem festen Vorsatz: „Ich stille mein Kind!" Es ist erfreulich, daß eine Menge junger Frauen wieder zielbewußter wird und sich immer weniger an die Unglücksraben männlichen und weiblichen Geschlechts kehrt, die ihr oft in oberflächlichster Weise aus allen möglichen Gründen das Stillen ausreden wollen. Es können nämlich viel mehr Frauen stillen, als man gemeinhin annimmt. Es werden nur oft sehr viele Fehler anfangs beim Anlegen gemacht, die dann zu dem Scheinergebnis führen, die Frau degeneriere und *könne* nicht mehr stillen. „Ihr jungen Frauen, habt den Willen, eure Kinder zu stillen, und ihr werdet es auch in den allermeisten Fällen *können*!" Überwindet die Hemmnisse, die nur in der Einbildungskraft bestehen, und es wird gehen! Die *wirklichen* körperlichen Gründe sind sicher weitaus geringer und sollten als Ausnahmen immer mehr die Regel bestätigen: die Frau *kann* stillen, wenn sie will, *und die Sache zweckmäßig anfängt*. Ihr Frauen, die ihr sozial gut gestellt seid, die ihr zu Hause bleiben dürft und nicht von euren Kindern, denen nichts auf der Welt eine gute Mutter voll ersetzen kann, weg müßt, geht den Frauen, die es nicht so gut haben, mit eurem Beispiel voran! Besinnt euch auf die Pflicht des guten Beispiels! Ihr müßt euch die bevorzugten Plätze, die ihr innehabt, verdienen durch eine Leuchte guten Vorbilds, die ihr von ihnen ausgehen lasset!

Vielleicht gibt es immer noch Frauen, die nicht wissen, daß ein gestilltes Kind viel widerstandsfähiger für das ganze Leben ist, als ein ungestilltes, daß es alle Krankheiten leichter durchmacht, als das künstlich ernährte; am deutlichsten beweist ja hier die Statistik: von Brustkindern stirbt ein viel kleinerer Prozentsatz als von Flaschenkindern. Verdauungsstörungen, die Hauptkrankheit des Säuglings, kommen bei vernünftig genährten Brustkindern nicht annähernd in dem Maße vor, wie bei Flaschenkindern. Ein geübtes Auge sieht übrigens auf den ersten Blick bei einem ganz gesunden Säugling, ob er ein Brustkind ist oder ein Flaschenkind. Weiß das eine Frau, die keinem Beruf nachgehen muß, und die ganz gut könnte, wenn sie wollte, und sie stillt lediglich aus dem Grund nicht, weil sie dadurch in ihrer Bewegungsfreiheit gehindert zu sein glaubt, weil sie nicht schrankenlos ihren Vergnügungen nachziehen kann, so hat sie ihren ureigensten Beruf gründlich verfehlt. Für die Schuld, die sie an ihrem Kinde dadurch begeht, daß sie ihm die Muttermilch entzieht, gibt es keine Verzeihung. — Weiter gibt es Frauen, die sich einbilden, sie würden häßlich, wenn sie stillten. Sie lassen ihr Gewissen von ihrer Eitelkeit betäuben, stillen nicht — und huldigen dabei doch nur einem Aberglauben. Die Behauptung nämlich, die Frau büße an Schönheit ein, wenn sie stille, ist falsch. Im Gegenteil, eine Frau, die ihr Kind *zweckmäßig* stillt, blüht auf und bleibt frischer und jünger als eine, die der Natur ins Handwerk pfuscht und sich die Milch künstlich und oft mit Schmerzen vertreibt. Man muß das Stillen freilich zweckmäßig betreiben. Auch dies Geschäft muß mit Überlegung und Folgerichtigkeit geschehen. Es gibt Frauen, die es so sinnlos angreifen, daß sie herunterkommen *müssen*. Daran ist aber nicht das Stillen an sich schuld, sondern eine Reihe von Nebenumständen, die das Stillen allerdings zu einer Umstandskrämerei ersten Ranges machen können, der die Frau dann schließlich zum Opfer fällt.

Die Frauen, die einem außerhäuslichen Beruf nachgehen müssen, sollten zum mindesten den Versuch machen, ihr Kind teilweise zu stillen. Dann kann das Kind doch noch eine schöne

Menge Brustmilch bekommen, und gemischte Nahrung ist immer noch weit besser als nur künstliche. Der Vorschlag für gemischte Nahrung gilt auch für die Frauen, bei denen die Milch tatsächlich etwas knapp ist, so daß das Kind nicht ganz mit der Muttermilch allein auskommen kann. Man sehe aber dabei darauf, daß das Kind *zuerst* an die Brust angelegt wird, solange der Hunger noch am stärksten ist, so daß es dementsprechend kräftig zieht, und daß es dann erst als Nachtisch die künstliche Nahrung erhält und nicht umgekehrt. Wer das Kind etwa nur zweimal anlegt, wenn er nebenher künstliche Nahrung gibt, wird bald seine Milch versiegen sehen. Der sich immer wiederholende, durch das *Saugen des Kindes hervorgerufene Reiz auf die Brustdrüse ist unbedingt nötig, wenn die Brust Milch geben soll.*

An die gutgestellten Frauen, die selbst nicht stillen wollen, dadurch aber, daß sie sich eine Amme halten, wenigstens zugeben, daß natürliche Nahrung besser ist, als künstliche, ebenso an die, die aus wirklicher Not heraus zu diesem Ausweg greifen, sei noch ein ernstes Wort gerichtet. Wenn sie selbst nicht mit gutem Beispiel vorangehen wollen oder können, so mögen sie wenigstens nicht die moralische Schuld auf sich laden, dem Kind der Amme zugunsten des eigenen Kindes die mütterliche Brust zu entziehen. Eine Frau, die sich eine Amme leisten kann, kann auch deren Kind über die Stillzeit bei sich aufnehmen, so daß die Amme neben dem fremden Kind auch noch das eigene stillen kann. Nebenbei wäre auch der berüchtigten Faulheit vieler Ammen dadurch ein Riegel vorgeschoben, daß sie wenigstens ganz für ihr eigenes Kind zu sorgen hätten.

Bei der Auswahl einer Amme ist mit äußerster Sorgfalt vorzugehen. Sie muß auf das genaueste und gewissenhafteste vom Arzt untersucht worden sein, ehe man sie anstellt, denn sie kann die schwersten Krankheiten, besonders Geschlechtskrankheiten, auf das Kind, das sie stillt, übertragen.

Die Behauptung, es sei bequemer, künstliche Nahrung für das Kind zu bereiten, als ihm die natürliche zukommen zu lassen, ist mir ein Rätsel. Wenn ich meinem Kinde die Brust reiche, so weiß ich, daß ihm schlechterdings nichts passieren kann. Da braucht man keine Sorge zu tragen, ob die Milch frisch und gut, ob sie pünktlich und reinlich gekocht, ob das Verhältnis der in den ersten Monaten nötigen Zusätze richtig ist, ob sie nicht zu warm oder zu kalt sei und was sonst noch alles bei künstlicher Ernährung zu beobachten ist.*) Und ganz abgesehen von dem großen Vorteil, den man seinem Kind durch das Stillen zukommen läßt, um welch seelischen Genuß bringt man sich, wenn man nicht stillt! Ein künstlich genährtes Kind steht nicht in dem innigen Zusammenhang mit der Mutter, wie das gestillte. Und welch eine Lust ist es, dem hungrigen zappeligen Geschöpfchen die Brust zu reichen, ihm zuzusehen, wie es mit Eifer schluckt und schnalzt und die kleine Faust oder die gespreizten Fingerchen gegen die Mutter stemmt; welches Entzücken, wenn es zum ersten Mal mit einem Lächeln nach der Mahlzeit seiner vollen Befriedigung Ausdruck verleiht, und was weiter die kleinen und doch so reichen Erlebnisse sind, die die Mutter Tag für Tag beim Stillen hat. —

Die Haupterfordernisse beim Stillen sind Geduld und Folgerichtigkeit. In erster Linie kann nicht genug eingeschärft werden, dem Kinde *nichts* vor dem ersten Anlegen zu geben, und wenn sich sämtliche Gevatterinnen der Welt darob auf den Kopf stellen sollten. Man lasse sich niemals auf Zuckerwässerlein, Teechen und was sie sonst anraten, ein, wenn das Kind kaum seinen ersten Luftschnapper getan hat. Man warte ruhig 12—24 Stunden mit dem ersten Anlegen des Kindes. Ein neugeborenes Kind bringt soviel von der Mutter mit, daß es einige Zeit ohne Nahrung bleiben kann. Es soll durch

*) Daß man nur in eine gute Milchkuranstalt zu telephonieren braucht und sich die Milch für jedes Säuglingsalter zurechtgemacht zuschicken lassen kann, kommt erstens nur für Leute mit dem entsprechenden Geldbeutel in Betracht, und zweitens gibt es solche einwandsfreie, unter ärztlicher Kontrolle stehende Einrichtungen nicht überall.


Praktische Art den Säugling zu tragen


Kind in Windelhose


Kind in Säckchen


Bequemer Sitz auf dem Tontöpfchen

(Nach Aufnahmen von L. Schaller)

das Warten ja **Hunger** bekommen, denn es liegt doch auf der Hand, daß ein Kind, das Hunger hat, ganz anders zieht als eines, das keinen verspürt oder durch Einlöffeln von andern Dingen schon gemerkt hat, daß dieser Weg weit bequemer ist, als durch eigene Zieharbeit die mütterliche Brust in Gang zu bringen. Wer diese einfache Überlegung einmal angestellt hat, wird sich nicht durch ungeduldiges Personal oder nicht sachverständige Angehörige beiderlei Geschlechts aus dem Konzept bringen lassen.

Den Frauen, die glauben, die Milch komme von selbst, sei ausdrücklich gesagt, **daß das Kind durch seine Saugarbeit die Milch herziehen muß!**

Mit Ausdauer wird es in den allermeisten Fällen gelingen, auch Kinder, „die nicht wollen", zur Sinnesänderung zu bringen. „Ja das Kind ist eben nicht an die Brust gegangen", bekommt man oft auch von solchen zu hören, die an sich geneigt wären, ihr Kind zu stillen. Ein normales Kind geht eben an die Brust, und wenn es ihm nach einigen Stunden noch nicht paßt, weil es noch kein Hungergefühl hat, so warte man eben noch einige Zeit, und es wird sich schon zum Ziehen bequemen; der Hunger ist hier der beste Lehrmeister. Hier tritt sofort vor Augen, daß die Erziehung schon am ersten Tage beginnen muß. Wer diese Grundregel außer acht läßt, ist selbst am meisten gestraft; er macht sich durch weichliches Nachgeben zum geplagten Teil, ohne auf der andern Seite dem Kinde etwas Gutes zu erweisen. Um Mißverständnissen vorzubeugen, sei nochmals ausdrücklich bemerkt, daß es sich bei diesen Ausführungen um gesunde, ausgetragene Kinder handelt, kranke oder Frühgeburten und dergleichen sind absichtlich nicht berücksichtigt (siehe Allgemeine Gesundheitspflege).

Viele Frauen, die sich fest vorgenommen haben zu stillen, lassen sich durch eigene oder fremde Ängstlichkeit dazu bewegen, die kaum begonnenen Versuche vorzeitig aufzugeben, weil sie meinen, sie hätten keine Milch. Die Milch schießt bei manchen Frauen oft erst nach einer Woche ein. Es gibt ferner Brüste, die nur schwer zur Milchabsonderung zu bringen sind und unter Umständen erst nach einem Monat in Gang kommen; aber, verhältnismäßig wenige Ausnahmen abgerechnet, sind auch die „widerspenstigsten" Brüste mit Geduld und sachgemäßer Behandlung dazu zu bringen, daß sie wenigstens einen Teil der Milchversorgung des Kindes übernehmen können. Dieser Weg ist, wie nicht oft genug betont werden kann, immer noch weit besser als **nur** künstliche Ernährung.

Die zweite Grundregel ist: man gebe dem Kinde **nie** etwas bei Nacht. Auch ängstliche Mütter dürfen überzeugt sein, daß ihr Kind nicht verhungert, wenn sie es abends um 9 oder 10 Uhr zum letzten und morgens um 6 Uhr zum ersten Mal anlegen. Ein Kind, das anfangs täglich 6 Mahlzeiten bekommt, wobei sich ungefähr dreistündige Pausen ergeben, wird nun gewöhnlich nachts nach der vom Tag her gewohnten dreistündigen Pause aufwachen und schreien, um dadurch kund zu tun, daß es nach seiner Ansicht wieder Zeit zu einem Trunk sei. Da bleibe die Mutter hart, lasse sich eine Barbarin schelten und das Kind schreien. Daß man sich vergewissert, ob sonst nichts mit dem schreienden Kind los ist, ist selbstverständlich. Oft liegt es nur etwas unbequem und ist zufrieden, wenn man es auf die andere Seite dreht.

Strengstens verboten ist ein Hin- und Herfahren mit dem Wagen oder ein Herausnehmen und Herumtragen des Kindes und was weiter derartige Verwöhnereien sind. Es ist für das Kind viel leichter, es lernt solche Dinge gar nicht kennen. Hat es sich einmal an sie gewöhnt, so will es sie immer haben, und das Geschrei geht los, wenn die verwöhnende Person einmal nicht da und niemand vorhanden ist, der sie ablöst. In dieses Kapitel gehört es auch, wenn man bei dem Kind ein Nachtlicht aufstellt. Es ist viel zweckmäßiger, das Kind von Anfang an ganz im Dunkeln schlafen zu lassen, es weiß dann von gar nichts anderem, und die Mühe, es später an das Schlafen im Dunkeln zu gewöhnen, fällt weg. Man erleichtert sich die Sache bedeutend, wenn man es vom ersten Tag an allein schlafen läßt. Mit meiner „Grausamkeit" habe ich bei meinen beiden Kindern erreicht, daß sie von der zweiten Woche an die ganze Nacht durchschliefen. Gestörte Nachtruhe in den gesunden Tagen meiner Kinder kannte und kenne ich nicht.

Die Wöchnerin lasse das Kind in das Nebenzimmer oder noch weiter weg schieben; sie wird dann selbst nicht so sehr durch das ab und zu einsetzende Kindergeschrei gestört werden, was natürlich außerordentlich wichtig im Interesse ihrer Erholung ist, die rascher und gründlicher vor sich geht, als wenn sie sich fort und fort um dies Geschrei bekümmert. Für den Organismus des Kindes dagegen ist es ebenso wichtig, daß sein Magen nachts ausruht, genau wie es bei dem Erwachsenen der Fall ist. Das Kind gewöhnt sich nun selbstverständlich leichter und früher daran, nachts die fehlende Nahrung durch einen gesunden Dauer-

schlaf zu ersetzen, wenn es nichts von der Nähe seiner Mutter merkt. Das Kind gar zu sich in das Bett zu nehmen, ist ein Unfug, der gänzlich zu verwerfen ist. Es darf stets nur so lang im Bett der Mutter sein, als das Stillgeschäft dauert. —

Man halte strengstens eine bestimmte Reihenfolge der Mahlzeiten ein. Es ist selbstverständlich, daß ein Kind, das merkt, daß es durch Geschrei sofortiges Anlegen erreicht, nie an Ordnung zu gewöhnen ist. Man beginne in der ersten Zeit mit 6 Mahlzeiten am Tag; ein normales Kind öfters anzulegen, ist durchaus unnötig. Es gibt Frauen, die ihr Kind alle zwei Stunden und noch öfter anlegen und sich dann wundern, wenn sie bei einem derartigen Betrieb herunter und das Kind nicht vorankommt. Fortgesetzte Ruhelosigkeit muß ein Kind — ganz abgesehen von der Mutter — „nervös" machen. Nervöse Kinder sind nämlich in der Regel nur verdorbene Kinder. Wenn eine Mutter bei ihrem Kinde Nervosität beklagt, so beschuldigt sie sich damit in den meisten Fällen selbst. Sogenannter angeborener Nervosität gegenüber kann man nicht mißtrauisch genug sein. „Vererbung" muß nachgerade für alles herhalten; das Wort ist eben auch ein gar bequemes Faulpolster, auf dem man sich niederläßt, statt ehrlich nach Ursache und Wirkung zu forschen. — Von 6 Mahlzeiten kann man sehr bald, oft schon nach der ersten Woche, auf 5 heruntergehen, wobei man die Pausen zwischen den Mahlzeiten allmählich verlängert, und sie aus dreistündigen zu vierstündigen macht, so daß bei einem Beginn um 6 Uhr morgens sich: 10, 2, 6 und 10 Uhr abends als weitere Zeiten ergeben. Wenn das Kind morgens um 6 Uhr noch schlafen sollte, so ist es durchaus nicht nötig, es zu wecken, auf eine viertel oder halbe Stunde hin oder her kommt es nicht an. Man lasse das Kind ruhig von selbst aufwachen und lege es dann an. Es ist wenig Gefahr vorhanden, daß ein Kind zu lange „über seine Zeit" hinaus schläft; der Hunger meldet sich schon, besonders wenn man angemessene Pausen einhält. Ein Kind aus dem Schlaf zu reißen, gehört zur künstlichen Erzeugung von Nervosität. — Neu wird es Vielen sein, daß man von 5 zu 4 Mahlzeiten übergehen kann. Ich will diese Ordnung nicht als Möglichkeit für alle Kinder hinstellen, doch ist sie tatsächlich durchführbar. Ich selbst habe das 4-Mahlzeitensystem bei meinen beiden Kindern mit glänzendem Erfolge angewandt.

Bei meinem zweiten Kinde, das besonders kräftig zur Welt kam, begann ich von Anfang an mit fünf Mahlzeiten, um schon nach vier Tagen nur noch viermal anzulegen. Eines Versuches also ist die Sache früher oder später immerhin wert; sie erzwingen zu wollen, ist nicht rätlich. Fünf Mahlzeiten dagegen kann jede Frau durchführen. — Ein kräftiges Kind, das weniger oft angelegt wird, trinkt bei der einzelnen Mahlzeit mehr, kann auch mehr trinken, denn die Brust ist natürlich auch voller, wenn sie eine längere Zeit zur Verfügung hat, um sich wieder zu füllen, und dadurch kommt das Kind auf den selben Tagesdurchschnitt wie eines, das öfters angelegt wird. Ein weniger oft angelegtes Kind nützt zweifellos seine Nahrung auch viel mehr aus. Zur richtigen Ausnützung der Nahrung gehört, gerade wie beim Erwachsenen auch, der Hunger, und nicht der, der am meisten ißt, ist auch ohne weiteres der Gesundeste. Da muß man oft mitansehen, wie ein Kind, das durch Ausschütten am deutlichsten selbst anzeigt, daß es zuviel bekommt, unentwegt weiter gestopft wird. Was hat man denn von einem Kind, dessen geistige Regsamkeit im Fett erstickt! Fett ist nicht gleich Gesundheit zu bewerten. — Mein zweites Kind ist jetzt, während ich dies niederschreibe, sieben Monate alt. Die erste Mahlzeit bekommt es zwischen 7 und 8 Uhr, dann folgt die zweite zwischen 11 und 12 Uhr, die dritte gegen 3 Uhr, die vierte gegen 7 Uhr. Das Kind schläft dann volle 12—13 Stunden durch. Bei einer derartigen Zeiteinteilung hat man eine Menge Zeit zwischen den einzelnen Mahlzeiten und abends ist man ganz frei und kann tun und lassen, was man will. —

Es bleibt noch ein Wort darüber zu sagen, wie lange man ein Kind während einer Mahlzeit trinken lassen soll. Anfangs, so lange ein Kind noch tüchtig arbeiten muß, um die mütterliche Brust in Gang zu bringen, lasse man es ruhig bis zu einer halben Stunde ziehen.*) Es macht dabei gar nichts, wenn es

*) Das Kind anfangs zu einer bestimmten Zeit, die man sich vorgenommen hat, z. B. nach 20 Minuten wegzunehmen, auch wenn es noch trinkt, hat seine Nachteile. Die volle Ergiebigkeit der Brust läßt dann länger auf sich warten, und das Kind gewöhnt sich daran, mit Ziehen aufzuhören, wenn ihm die Milch nicht mehr von selbst in den Mund läuft. Das Ziehen und das möglichst vollkommene Austrinken der Brust ist für reichliche Milchabsonderung unbedingt nötig, außerdem kommt die fetteste Milch immer erst gegen Schluß. Gerade das erste Kind ist sozusagen der Pionier für die späteren. Beim ersten Kind

darüber ein wenig einschläft, vorausgesetzt, daß es dabei weiter zieht und schluckt. Tut es dies nicht, und ist es durch leichtes Streicheln über den Kopf oder durch den scheinbaren Versuch, ihm die Warze entziehen zu wollen, nicht zur Fortsetzung seines Geschäfts zu bringen, dann nehme man es weg, und lege es erst wieder nach der bestimmten Pause an. Später, wenn die Brust in vollem Gang ist, regelt sich die Zeit von selbst; wenn das Kind Hunger hat, zieht es kräftig und trinkt, ohne Allotria zu treiben, die Brust in kurzer Zeit leer. Läßt sich das etwas ältere Kind später durch alles mögliche vom Trinken abziehen, so ist das ein Beweis, daß sein Hunger nicht übermäßig groß ist. Bleibt es nicht bei seinem Geschäft, so lasse man sich nicht unnötig lange hinhalten, auf keinen Fall länger als 20 Minuten. Man gebe dem Kinde im Gegenteil zu verstehen: „Wer nicht will, hat gehabt", nehme es weg und lege es erst wieder zu der bestimmten nächsten Mahlzeit an. Dann merkt das Kind bald sehr gut, daß es sich daran halten muß, wenn es nicht zu kurz kommen will.

Man lege das Kind zunächst immer nur an eine Brust an, bei der folgenden Mahlzeit an die zweite, und so abwechselnd. Nach einigen Monaten genügt dem Kinde oft eine Brust nicht mehr ganz, besonders wenn man nur wenige Mahlzeiten ansetzt. In diesem Fall reiche man, wenn die eine Brust vollständig leer getrunken ist, auch die andere noch hinzu und wechsle nur noch in der Hinsicht ab, daß man bei der folgenden Mahlzeit an die Brust zuerst anlegt, an der das Kind bei der vorhergehenden Mahlzeit zuletzt getrunken hat. Dies muß man deshalb tun, weil die zweite Brust gewöhnlich nicht mehr so ganz leer getrunken wird wie die erste. Niemals darf man ein Kind beide Brüste nur oberflächlich abtrinken lassen, weil dadurch die Milchproduktion zurückgeht.

Ein verbreiteter Aberglaube ist die Annahme, die Frau dürfe nicht mehr stillen, wenn ihre normalen monatlichen Funktionen wieder eingesetzt haben. Selbst wenn dies sehr früh der Fall sein sollte — ich rede aus eigener Erfahrung — kann man ruhig weiter stillen, ohne den geringsten Nachteil für sich oder das Kind befürchten zu müssen. Es mag sein, daß bei manchen in den in Betracht kommenden Tagen die Milch etwas knapper wird oder dem Kinde nicht ganz so gut mundet wie sonst. Man lasse sich dadurch nicht aus der Fassung bringen, nach der kritischen Zeit steigert sich die Milchproduktion sofort wieder. —

Eine schmerzliche Zugabe zum Stillen bilden für manche Frauen die Schrunden an den Brustwarzen. Bei meinem ersten Kinde hatte ich selbst dies Pech, und ich weiß deshalb aus eigener bitterer Erfahrung heraus, welche Selbstüberwindung und eiserne Energie dazu gehört, nicht zu erliegen und das Kind trotzdem weiter zu stillen. Nur der Gedanke, was ich meinem Kinde entzöge, wenn ich ihm die Brustnahrung nähme, ließ mich damals ausharren. Erst nach drei Monaten, als die Schrunden geheilt waren, setzte die ungeteilte Freude am Stillen ein.*) Bei meinem zweiten Kinde blieb ich glücklicherweise von dieser üblen Zugabe verschont. Die lange Stilltätigkeit beim ersten Kind hat wahrscheinlich an sich schon eine abhärtende Wirkung ausgeübt, und überdies verwandte ich während meiner zweiten Schwangerschaft erhöhte Aufmerksamkeit auf die Pflege der Brustwarzen, um sie genügend auf ihr späteres Geschäft vorzubereiten. Es ist jeder Frau dringend zu raten, schon während der Schwangerschaft ihre Brustwarzen sorgfältig zu pflegen. (Weiteres siehe Lucas, Allg. Gesundheitspflege.)

Während des Stillens ist für Mutter und Kind strengste Reinlichkeit zu beobachten. Ehe das Kind angelegt wird, wasche man die Brustwarze und ihre nächste Umgebung, sowie den Mund (die Lippen!) des Kindes mit je einem Stückchen Watte vorsichtig ab (ja nicht aus!), das man in abgekochtem Wasser befeuchtet hat. Wenn das Kind getrunken hat, wiederholt sich dies Verfahren. Man habe stets ein Schüsselchen zur Hand, in das man sich mindestens einmal täglich frisch abgekochtes Wasser gießt. Daß auch das Schüsselchen selbst sauber gehalten und stets zugedeckt sein muß, um das Eindringen von Staub zu verhindern, ist selbstverständlich. Außerdem sollte es sich von selbst

---

hat man im allgemeinen mehr damit zu schaffen, die Brust in vollen Gang zu bringen als bei den folgenden. Deshalb muß man dem kleinen Bahnbrecher nicht die Gelegenheit nehmen, zum vollen Lohn seiner Arbeit zu gelangen. Außerdem ist noch ein Unterschied zwischen einem zarten Kind und einem, das von Anfang an sehr kräftig zu ziehen vermag. Man greift ja deshalb bei schwachen Kindern zu dem Ausweg, daß die Mutter ihre Brust durch ein anderes kräftigeres Kind in Gang bringen läßt, z. B. in einem Säuglingsheim.

*) Seither ist ein Warzenhütchen „Infantibus" in den Handel gekommen, das, da es die Nachteile der früher gebräuchlichen Warzenhütchen nicht hat, sehr empfohlen wird. (Preis M 2.25.)

verstehen, daß man mit diesem Wasser nur mit frisch gewaschenen Händen in Berührung kommen darf; wenn man es als Handwasser benützt, kann man sich das Abkochen schenken. Abkochen muß man das Wasser, damit es keimfrei wird.

Bei drohenden oder schon vorhandenen Schrunden lasse man jedoch das Wasser ganz weg und verwende an seiner Statt zur Reinigung, Desinfektion und Heilung Weingeist = 70proz. Alkohol, der besser ist als absoluter = 100proz. Alkohol, da dieser der Haut zuviel Fett und Wasser entzieht und sie deshalb erst recht spröde macht. Man weiß ja schon von Schrunden an den Händen, daß die Berührung mit Wasser nicht zur Besserung führt. Ist die Warze nach dem Trinken mit Weingeist gereinigt, so lege man ein Stückchen Gaze, auf das man aus einer Tube irgendein gutes Fett — ich selbst habe Boro-Glyzerin-Lanolin genommen — gedrückt hat, auf die Warzen. Manche nehmen auch reines Glyzerin oder ähnliches.

Daß die Reinlichkeit für die Mutter eine verdoppelte sein muß, wenn sie Schrunden hat, liegt auf der Hand. Da die Schrunden die Eingangspforten für die Bakterien sind, rächt sich Unreinlichkeit oft bitter durch Brustentzündung, die äußerst gefährlich werden kann und zum mindesten sehr schmerzhaft ist.

Was die beim Stillen einzunehmende Stellung betrifft, so ist es nach meiner persönlichen Meinung für Mutter und Kind das bequemste Verfahren, wenn das Stillen liegend besorgt wird. Sitzend zu stillen ist nach meiner Erfahrung viel anstrengender für beide Beteiligte. Außerdem tut der Mutter, die oft recht mit Geschäften überladen ist, und ihre Augen und Hände an sechs Stellen zugleich haben sollte, das vollkommene Ausruhen, wie es durch das Stillen in liegender Haltung erreicht wird, nur gut. Ich selbst habe nie anders als liegend gestillt.

Wenn das Kind getrunken hat, bringe man es zunächst kurze Zeit, ehe man es wieder in sein Bettchen legt, in aufrechte, natürlich gut gestützte Stellung, in der es gewöhnlich ein paarmal aufstößt. Durch dieses Aufstoßen wird die beim Trinken etwa mit eingezogene Luft wieder entfernt. Dem Kind auf den Rücken zu klopfen und ähnliches, damit es aufstoße, ist zu unterlassen. Wenn die Kinder nach dem Trinken gewöhnlich aufstoßen, so ist damit noch lange nicht gesagt, daß es unter allen Umständen erzwungen werden muß. Hierauf lege man das Kind zuerst auf die rechte Seite, auf der sich der Ausgang des Magens in den Darm befindet. Legt man es gleich auf die linke Seite, so läuft der Mageninhalt leicht wieder in die Speiseröhre zurück, wodurch das Kind leichter zum Ausschütten kommt. Man wechsle im übrigen regelmäßig mit der Lage des Kindes ab, und lasse es nicht immer auf einer und derselben Seite liegen. Hat man es nach dem Trinken auf die rechte Seite gelegt, so drehe man es nach der Hälfte der Pause von einer Mahlzeit zur andern auf die linke. Das kann man tun, ob das Kind wacht oder schläft; es hat ja einen so gesegneten Schlaf, daß es von einer Umdrehung, die halbwegs vorsichtig ausgeführt wird, nicht aufwacht. Auch nachts drehe man das Kind einmal um, z. B. ehe man selbst ins Bett geht. Das regelmäßige Abwechseln in der Lage hat außer Bequemlichkeitsgründen für das Kind auch noch den großen Vorzug, daß auf diese Weise eine möglichst gleichmäßige Gesichts- und Kopfbildung erzielt wird. Es gibt schiefe Gesichter und einseitige Köpfe, die nicht angeboren, sondern angezüchtet, d. h. angelegen sind. Wenn man bedenkt, wie weich die Knochen eines Säuglings sind, so wird das ohne weiteres einleuchten.

Gewöhnlich trinkt der Säugling nicht bei jeder Mahlzeit dieselbe Menge. Wenn er die ganze Nacht durch geschlafen hat, wird er im allgemeinen morgens die größte Mahlzeit zu sich nehmen. Während ich meine Kinder stillte, habe ich sie konsequent vor und nach jeder Mahlzeit gewogen und kann dies aus eigener Erfahrung bestätigen. Ein Tagesquantum von 830 g kam bei meinem zweiten Kind z. B. auf folgende Weise zustande: 1. Mahlzeit: 300 g; 2.: 150 g; 3.: 180 g; 4.: 200 g, zusammen 830 g. Ähnlich verhielt sich die Verschiedenheit der Mengen bei den einzelnen Mahlzeiten über die ganze Stillzeit von 9 Monaten. — Im Durchschnitt trinkt ein Kind am Ende der ersten Woche 200—300 g, am Ende des 1. Monats 500—600 g täglich. Die Menge nimmt dann weiter zu bis ungefähr zum 4. Monat, so daß im 2. Monat eine Tagesmenge von 700—800 g, im 4. von 800—1000 g erreicht wird. Auf dieser Höhe hält sich das Kind nun durch Monate. Ein Liter wird nicht immer erreicht, wesentlich nicht überschritten. Es kommt dabei auch auf die Qualität der Milch an. Von einer hochwertigen Milch können einem Kind dauernd 800—900 g genügen, wogegen eine geringere Qualität durch eine etwas größere Menge ersetzt wird. Wenn nun in einem Buch steht, ein Kind in dem und dem Alter trinke durchschnittlich soundsoviel Gramm, so übersehe man das Wort „durchschnittlich" nicht und meine ja nicht, das eigene Kind müsse unter allen Umständen dieselbe Zahl erreichen. Außerdem, wenn man schon liest, so lese man auch alles und nicht nur ein Bruchstück, man könnte sonst fehlgehen. Wenn ein Verfasser z. B. sagt, ein Kind in dem und dem Alter trinke durchschnittlich bei jeder Mahlzeit 100 g und dabei fünf Mahlzeiten ansetzt, während die Leserin sechsmal anlegt, so kommt ein verschiedenes Ergebnis heraus, denn der Verfasser rechnet fünfmal 100, während die Leserin sechsmal 100 rechnet und somit von ihrem Kind und ihrer Brust mehr verlangt als der Verfasser, auf den sie doch schwören will.*)

*) Noch ein Wort über das, was stillende Frauen „sich zusetzen" nennen. Daß man während der Zeit, in der man stillt, einen etwas kräftigeren Appetit hat, als zu gewöhnlichen Zeiten, ist selbstverständlich, denn der ganze Stoffwechsel der Frau ist in dieser Zeit ein viel regerer. Sich jedoch ohne Hunger zu stopfen oder mit Widerwillen Milch in sich hineinzugießen, hat nicht den geringsten Sinn. Das Zuviel an Nahrung gibt keinen Tropfen Milch weiter, sondern setzt sich nur an der Frau in Gestalt von Speck an. In das Reich des Aberglaubens gehören die mancherlei Verbote, was die stillende Frau nicht essen dürfe, z. B. Salat und Obst. Ich selbst z. B.

Absetzen kann man ein Kind mit gutem Gewissen im 8. oder 9. Monat. In diesem Alter kann man gleich reine Kuhmilch geben und braucht die Zusätze nicht mehr, die in früheren Monaten nötig sind. Ohne die äußerste Not setze man nie im Sommer ab, denn in den heißen Monaten ist der Milchwechsel für die Säuglinge am gefährlichsten. Ist ein Kind schon über ein halbes Jahr alt, so überlege man sich, ob Aussicht vorhanden ist, daß das Kind noch gut über die heißen Monate hinübergestillt werden kann. Ist die Milch knapp, so setze man lieber schon vorher ab, so daß das Kind schon entwöhnt in die heißere Jahreszeit hineinkommt. Einem Kind von wenigen Monaten suche man dagegen unbedingt über die heißen Monate hinüber die Brustnahrung zu erhalten. Das Entwöhnen geschehe langsam, ungefähr in der Zeit eines Monats, damit sich der Organismus des Kindes allmählich an die veränderte Nahrung gewöhnen kann. Man fange zunächst einmal damit an, in der ersten Woche neben der dementsprechend verminderten Brustnahrung eine Flasche zu geben, in der zweiten zwei usw., bis das Kind entwöhnt ist. Das Kind sträubt sich zuerst oft heftig gegen die Flasche, denn es merkt den Unterschied zwischen Mutter- und Kuhmilch sehr gut. Es scheint manchmal fast, als ob der Säugling beleidigt wäre, daß gerade die Mutter, von der man doch etwas Besseres gewöhnt ist, ihn mit etwas minder Gutem abspeisen will. In dieser kritischen Zeit wird das Geschäft oft bedeutend erleichtert, wenn ein anderer Angehöriger die Flasche darreicht, bis sich das Kind an das Neue gewöhnt hat.

habe bei meinem zweiten Kind das Milchtrinken ganz aufgegeben, dafür aber sehr viel Obst gegessen. Die Frau lebe hinsichtlich der Art ihrer Nahrung weiter, wie sie es gewohnt ist und lasse sich nicht auf die Mätzchen ein, die ihr allerlei weise Leute mit Ver- und Geboten (z. B. eine stillende Frau müsse „Bier" trinken!) aufreden wollen.

Die Beikost.

Ist der Säugling über ½ Jahr alt, so kann man langsam dazu übergehen, ihm nebenher etwas andere Nahrung zu geben, besonders wenn die Milch etwas knapp werden sollte. Mittags gebe man dann (selbstverständlich unter Abzug einer Brustmahlzeit) eine Suppe aus Gries-, Hafer-, Grünkern- oder irgendeinem Zwiebackmehl, die mit Fleischbrühe, aber ebensogut auch mit sog. vegetarischen Suppenwürfeln zubereitet werden kann. Diese bestehen aus den Nährsalzextrakten frischer Gemüse (zu erhalten in sog. Reformgeschäften, das Stück 5 Pf.; ein Stück wird in ¼ Liter kochendem Wasser aufgelöst). Ist das Kind entwöhnt, kann man ihm dann weiter abends bald statt der Flasche einen Brei (Gries, Hafergries usw.) geben, was den Vorteil hat, daß das Kind über Nacht sein Bettchen weniger naß macht, als wenn es nur flüssige Nahrung zur Abendmahlzeit bekommt. Niemals jedoch darf ein Brei unter ½ Jahr gegeben werden, wie es in manchen Gegenden üblich ist, weil das Kind in den ersten sechs Monaten Breie nicht verdauen kann. Mit 7—8 Monaten kann man dem Kind auch etwas abgekochten Fruchtsaft (1—3 Eierbecherchen), z. B. aus frisch geöffneten Weckgläsern, geben, oder im Frühjahr, wenn die Orangen süß sind, den ausgepreßten Saft einer Orange, was ihm außerordentlich mundet. Von ¾ Jahren an darf die Mittagsmahlzeit um ein wenig fein zubereitetes Gemüse bereichert werden, wobei in erster Linie wegen seines Eisengehaltes der Spinat in Betracht kommt. An Stelle des Fruchtsaftes kann bald Apfelbrei treten. — Bei jeder Veränderung der Nahrung ist der Stuhlgang besonders ins Auge zu fassen. Nichts zu sagen hat es, wenn Gemüsereste im Stuhlgang erscheinen, wenn nur seine sonstige Beschaffenheit normal ist. Ein durch Genuß von Spinat etwas grün gefärbter Stuhlgang hat nichts zu tun mit dem grünen Durchfallstuhl der kleinen Säuglinge.

Künstliche Ernährung.*)

Bei der Bereitung der künstlichen Nahrung muß die peinlichste Sorgfalt angewandt werden. Die Mutter sollte daher dies Geschäft grundsätzlich von Anfang bis zu Ende, das Reinigen der Flaschen usw. mitinbegriffen, selbst besorgen und nichts dabei einem unerfahrenen Dienstmädchen anvertrauen!

Einfach Kuhmilch statt der Frauenmilch zu nehmen, ist nicht statthaft, da die beiden Milcharten nicht dieselbe Zusammensetzung aufweisen. Die Kuhmilch muß durch Zusatz von Wasser oder Schleimwasser verdünnt, und außerdem muß der Mischung dann wieder Milchzucker zugegeben werden, um den durch die Verdünnung verminderten Gehalt der Nahrung wieder auszugleichen. Wenn man keine durchaus einwandfreie Milch von trocken gefütterten Kühen zur Verfügung hat (Milch von nur grün gefütterten oder gar mit Trebern und ähnlichem genährten Kühen ist für die Kinder schädlich!), so beziehe man sie aus einer unter Kontrolle stehenden, großen Milchkuranstalt. Milchzucker (nicht einfach gewöhnlicher Zucker!), z. B. Löflundschen (das Pfund 1.50 M.), Hafer-, Reis- oder ein derartiges Mehl kaufe man am besten in einer Apotheke oder in einem guten Sanitätsgeschäft. Alles, was zur Bereitung der künstlichen Nahrung nötig ist, wie Flaschen, Sauger usw., beziehe man ebenfalls aus Sanitätsgeschäften. —

Einen Soxhlet- oder anderen Sterilisierapparat braucht man sich nicht anzuschaffen, man kann, die nötige Reinlichkeit vorausgesetzt, die Nahrung ebensogut auf andere Weise bereiten. — Was die Flaschen betrifft, so sind zurzeit wohl noch die verbreitetsten die Strichgläser (der Zwischenraum von einem Strich zum anderen faßt eine Menge von etwa 18 g). Mehr zu empfehlen sind die Flaschen mit Grammeinteilung, besonders diejenigen, wie sie zurzeit die deutsche Vereinigung für Säuglingsschutz zu verbreiten strebt.

Wenn man nicht zweimal am Tage frische Milch bekommen kann, so stelle man die Mischung gleich morgens, sofort wenn man die Milch erhält, für den ganzen Tag her und fülle, wenn man z. B. fünf Mahlzeiten täglich gibt, sechs Flaschen, um nicht gleich auf dem Trockenen zu sitzen, wenn einmal eine Flasche zerbrechen sollte. Zum luftdichten Verschluß versehe man die Flaschen sofort nach dem Füllen mit einem Gummiverschluß, und stelle sie dann gleich an einen kühlen Ort, im Sommer in den Keller oder Eisschrank. Niemals dürfen die gefüllten Flaschen im warmen Zimmer oder gar in der Küche aufbewahrt werden! Wärme und Unreinlichkeit sind die schlimmsten Gefahren für die künstliche Nahrung. Will man dem Kinde eine Flasche geben, so stelle man sie in ein mit heißem Wasser gefülltes Gefäß, etwa in einen Literbecher, so daß das Wasser über die Milch hergeht und sie somit gleichmäßig erwärmt werden kann. Die Nahrung darf für das Kind weder zu heiß noch zu kühl sein. Zur Probe der Wärme halte man das Fläschchen an das Auge; was das Auge nicht leicht erträgt, ist auch für das Kind zu heiß. Niemals darf mit dem Munde probiert werden. Trinkt das Kind die Flasche nicht ganz aus, so verwende man den Rest niemals ein zweites Mal für das Kind, sondern schütte den Rest weg. Nie lasse man die Flaschen ungereinigt herumstehen; kommt man aus irgendeinem Grund einmal nicht gleich zu ihrer Reinigung, so fülle man sie wenigstens einstweilen mit Wasser, damit keine Milchreste an der Flasche eintrocknen können. (Ebenso lege man in einem solchen Fall die Sauger gleich ins Wasser.) Im übrigen mache man es sich zum Grundsatz, die Flaschen sofort nach dem Gebrauch zu reinigen! Man bürste sie mit einer eigens zu diesem Zwecke gehaltenen Flaschenbürste in heißem Sodawasser aus, schwenke mit frischgekochtem Wasser nach und stürze sie zum Trocknen. Zu diesem Zwecke kann man sich im Sanitätsgeschäft ein hölzernes Flaschengestell kaufen. (Preis M 2.—, mit Schublade M 3,50.) Ebenso reinige man den Sauger (und die Verschlußkappen) mit einem kleinen Saugerbürstchen (15 Pf.) in Sodawasser, übergieße ihn mit kochendem Wasser, und bewahre ihn trocken in einem reinen zugedeckten Gefäß auf. Von Zeit zu Zeit koche man Sauger und Verschlüsse in Sodawasser aus. Ebenso reinige man Flaschen- und Saugerbürste ab und zu noch besonders. Wenn man die Sauger gekauft hat, bohre man sich mit einer glühenden Nadel etwa drei kleine Löchlein in die Spitze und überzeuge sich, ehe man sie verwendet, ob sie hinreichend durchgängig sind; doch dürfen die Löcher andrerseits ja nicht zu groß sein, denn die Nahrung soll dem Kind nicht einfach in den Mund laufen; das Sauggeschäft muß dem Kind erhalten bleiben. Verboten sind Schlauch- und Glasröhrensauger!

NB. Ein Gegenstand, der frisch aus dem Laden kommt, ist nie sauber, auch wenn er „neu" ist, er muß deshalb vor Gebrauch gründlich gereinigt werden. Ebensowenig ist ein Gegenstand, der längere Zeit nicht mehr gebraucht wurde, „sauber", auch wenn er gereinigt wurde, ehe man ihn aufbewahrte; also stets vor dem Gebrauch reinigen, was nicht täglich im Umlauf ist!

---

*) Bei den Ausführungen über künstliche Ernährung stütze ich mich im wesentlichen auf Dr. med. et phil. G. Finkelsteins Lehrbuch der Säuglingskrankheiten, Berlin 1905.

Bei der Darreichung der künstlichen Nahrung gelten dieselben Vorschriften wie sie beim Stillen schon besprochen wurden. Insbesondere hüte man sich beim Flaschenkind vor der so beliebten Überfütterung, wozu bei der künstlichen Ernährung viel mehr Gefahr vorhanden ist als bei der natürlichen, weil bei ihr keine natürliche Grenze gegeben ist, wie bei der Brust. Die vierstündigen Pausen sollen bei der künstlichen Ernährung erst recht nicht verkürzt werden, weil die Kuhmilch drei Stunden im Magen des Kindes bleibt, die Brustmilch dagegen nur zwei. Man führe also auch beim Flaschenkind zum mindesten das 5-Mahlzeitensystem durch.

Die Ansichten darüber, ob die Verdünnung der Kuhmilch nur mit Wasser oder mit Schleimwasser zu geschehen habe, — abgesehen vom 1. Monat, in dem jetzt wohl allgemein nur mit Wasser verdünnt wird — gehen zurzeit noch auseinander. Nach Finkelstein (S. 101, 1. T.) „stellen die Milch-Mehlmischungen die leistungsfähigste der zurzeit gebräuchlichen Methoden der künstlichen Ernährung dar". — „Den Anstoß zur Verurteilung der Mehle gaben die Schicksale derjenigen Säuglinge, die nach dem Brauche mancher Gegenden, besonders Süddeutschlands, von früh auf allein oder vorzugsweise mit Brei „gepäppelt" wurden. Hierzu gesellten sich die Erfahrungen, die nach dem Auftauchen jener Kindermehle gesammelt wurden, welche den Anspruch erheben, Ersatzmittel der Muttermilch zu sein. Die gewaltige Morbidität und Mortalität dieser Kinder rückte die Unverantwortlichkeit einer solchen Kost aufs eindringlichste vor Augen." (S. 98, 1. T.) „Die alleinige oder vorwiegende Mehlkost ist unbedingt zu verwerfen. Für die Heranziehung dieser Stoffe in knapp bemessener, der Verdauungskraft der betreffenden Altersstufe angepaßter Menge spricht die Beobachtung der Kinder, die in bejahendem Sinne ausfällt." (S. 100.)

Was die Verdünnung der Kuhmilch betrifft, so gebe man im 1. Monat eine Mischung von 1 Teil Milch und 2 Teilen Wasser (Eindrittelmilch = $^1/_3$ Milch).

Im 2. bis 4. Monat halb Milch, halb Schleimwasser (Halbmilch = $^1/_2$ Milch).

Im 5. bis 6. Monat eine Mischung von 2 Teilen Milch und 1 Teil Schleimwasser (Zweidrittelmilch = $^2/_3$ Milch).

Im 6. bis 8. Monat Vollmilch.

Auf die $^1/_3$ Milch kommen 53 g Milchzucker*) auf das Liter.

Auf die Halbmilch kommen 50 g Milchzucker auf das Liter.

Auf die $^2/_3$ Milch kommen 40 g Milchzucker auf das Liter.

Auf ein Liter fertiger Nahrung soll nicht mehr als 10—20 g Mehl**) im 2. Monat, 20—30 g Mehl im 3. Monat kommen. Im 2. Vierteljahr kann man auf 30—40 g steigen.

Was die Menge der Nahrung betrifft, die man verabreichen soll, so steige man bei der $^1/_3$ Milch von 600 g langsam auf höchstens 800 g, bei der Halbmilch von 800 auf 900 g, bei der $^2/_3$ Milch von 900 auf 1000 g.

Mehr braucht man auch von reiner Kuhmilch nicht zu geben, da in den späteren Monaten die gemischte Kost eingeführt wird. (Siehe Abschnitt „Beikost".)

Herstellung der Mischung.

Die Milch muß sofort, wenn sie ins Haus kommt, gekocht werden, und zwar 5 Minuten lang, das einfache Aufwallen lassen allein genügt nicht zur Tötung der Bakterien, wie es für die Zwecke der künstlichen Ernährung nötig ist. Kurz ehe man die Milch vom Feuer nimmt, tut man den Milchzucker hinein, daß er rasch zergeht. Bis zu diesem Zeitpunkt soll dann auch das Schleimwasser fertig sein, so daß man alle frischgekochten Bestandteile sofort vermischen, in die für den Tag bestimmte Anzahl Flaschen füllen, diese luftdicht verschließen und sofort kalt stellen kann. Herstellung des Schleimwassers: Die bestimmte Menge Hafer- oder ein sonstiges Mehl rührt man kalt glatt an, gießt es in ein starkes Liter kochendes Wasser und läßt das Ganze ungefähr 20 bis 45 Minuten, je nachdem man ein Mehl oder eine Grütze nimmt, langsam kochen. Sollte das Schleimwasser einmal zu sehr eingekocht sein, so gieße man noch etwas Wasser nach und lasse die Menge noch einmal aufkochen. Hierauf seihe man die Flüssigkeit durch ein Haarsieb (das man sich wie auch den Kochtopf eigens zu diesem Zwecke hält und nicht noch zu anderen Dingen verwendet) und mische sie mit der Milch.

*) Mit dem Löflundschen Milchzucker kann man sich ein kleines Aluminiumgefäß (15 Pf.) kaufen, das gerade 20 g Milchzucker faßt. Ein Eßlöffel faßt gestrichen etwa 20 g, ein Kinderlöffel etwa 15 g, ein Kaffeelöffel etwa 6 g Milchzucker; entsprechend gehäuft 35, 25 und 13 g. Die angegebenen Mengen Milchzucker plus dem Kuhmilchzucker entsprechen ungefähr dem Milchzuckergehalt der Frauenmilch = etwa 70 g pro Liter.

**) Ein Eßlöffel faßt gestrichen etwa 15 g., ein Kinderlöffel etwa 10 g und ein Kaffeelöffel etwa 5 g Mehl; entsprechend gehäuft 30, 20 und 10 g.

Über das Gewicht und das Wägen des Kindes.

Wenn das Kind geboren ist, wird es gewogen. Am besten ist es, man leiht sich eine Kinderwage aus einem Sanitätsgeschäft, wenn man sich keine kaufen will.*) Ehe man die Wage in Gebrauch nimmt, vergewissere man sich, ob sie auch richtig eingestellt ist, sonst erhält man kein genaues Ergebnis. Über das Gewicht des Neugeborenen läßt sich keine absolute Regel aufstellen. Die ersten Kinder sind gewöhnlich etwas kleiner und daher auch leichter als die späteren; Knaben sind im allgemeinen etwas schwerer als Mädchen. Bei der Bewertung des Gewichtes müssen selbstverständlich auch Größe und sonstige körperliche Beschaffenheit der Eltern mitberücksichtigt werden. Es ist natürlich, daß kleine, zartgliederige Menschen im allgemeinen auch kleinere und leichtere Kinder bekommen als große, starkknochige. Als Durchschnittsgewicht wird man im allgemeinen 6 bis 7 Pfund bezeichnen dürfen. Jedes Kind nimmt in der Regel — Ausnahmen gibt es immer — in der ersten, manchmal auch noch in der zweiten Woche ab. Es ist also gar kein Grund vorhanden sich zu ängstigen, wenn das Kind nicht gleich in der ersten Woche zulegt. Im allgemeinen werden die fetten Kinder, die vielleicht etwas übertragen waren und diese Zeit dazu zu benützen pflegen, Speck anzusetzen, zuerst mehr zusammenfallen, als die, die etwas magerer sind.

Nach acht Tagen wird das Kind wieder gewogen und zwar vor einer Mahlzeit, am besten in der Mitte zwischen zweien und nicht unmittelbar nach einer, weil man sonst ein zu hohes Gewicht erhielte. Man behalte dann den gleichen Grundsatz für jede andere Woche bei, damit man stets die entsprechenden Gewichte erhält. Das Kind muß entweder nackt gewogen werden (was natürlich nur in einem sehr warmen Zimmer geschehen darf), oder man muß das Gewicht der Kleidungsstücke, die es an hat, von dem erhaltenen Gewicht abziehen. Wird das Kind nackt gewogen, so vergesse man nicht, das Gewicht der Windel oder was man sonst auf die Wagschale legt, damit das Kind nicht unmittelbar auf das kalte Metall zu liegen kommt, abzuziehen. Wie gesagt, nach der ersten, oft auch erst nach der 2. Woche, nimmt das Kind wieder zu, und zwar erfolgt die Gewichtszunahme im ersten Halbjahr rascher als im zweiten; je größer die Anzahl der Monate, desto geringer die Zunahme und umgekehrt. Man klammere sich nun nicht mechanisch an den viel zitierten Satz, daß ein Kind mit 1/2 Jahr sein doppeltes, mit einem Jahr sein dreifaches Geburtsgewicht erreicht haben müsse. Man kann es von einem vierpfündigen Kind verlangen, daß es nach 1/2 Jahr acht Pfund wiege; aber doch unmöglich einem Zwölfpfünder, der genug zu tun hat, diese respektable Höhe zu behaupten, zumuten, daß er nach 1/2 Jahre 24 und nach einem ganzen 36 Pfund erreicht habe! Wenn man die Extreme nimmt, so sieht man sofort, was dabei herauskommt, wenn man alles über den gleichen Leisten spannen will. Als durchschnittliche Zunahme für die Mehrzahl der Kinder wird man 6 kg jährlich annehmen dürfen. — Um die Gewichtszunahme jederzeit kontrollieren zu können, lege man sich eine Tabelle an, in die man die jede Woche oder jeden Monat erhaltenen Gewichte einträgt. Man sei sich jedoch von vornherein klar darüber, daß die Zunahme nicht in ganz regelmäßig ansteigender Linie erfolgt. Sollte einmal bei einem sonst ganz regelmäßig zunehmenden Kinde keine Zunahme oder eine geringe Abnahme erfolgen, so hat das nichts zu sagen, wenn es eine vorübergehende Erscheinung bleibt. Bei dauerndem Gewichtsstillstand oder dauernder Abnahme ist ein Arzt zu Rate zu ziehen, denn dann stimmt irgend etwas nicht.

---

*) Neu M 35.—, monatlicher Mietspreis etwa M 3.—, bei 1/2 Jahre etwas billiger. Das Wägen auf Küchenwagen ist durchaus zu widerraten. Man kann sich vielleicht auch eine Kinderwage aus einer befreundeten Familie leihen.

Gewichtszunahme des Säuglings
(nach Stratz, Der Körper des Kindes, S. 117.)

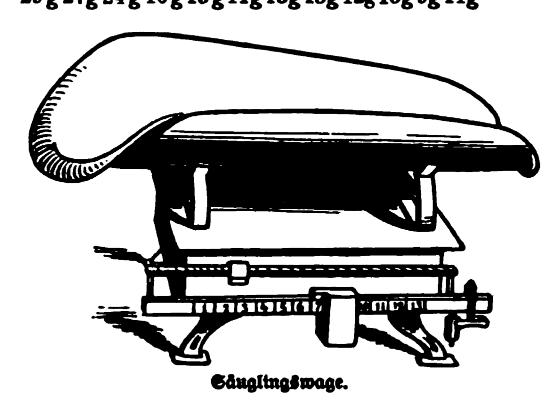
Alter	Körpergewicht			
	Tägl. Zunahme	Monatl. Zunahme	Gesamtgewicht Knaben	Gesamtgewicht Mädchen
Neugeborenes			3500 g	3250 g
1. Monat	30 g	900 g	4400 „	4150 „
2. „	28 „	840 „	5240 „	4990 „
3. „	25 „	750 „	5990 „	5740 „
4. „	22 „	660 „	6650 „	6400 „
5. „	19 „	570 „	7220 „	6970 „
6. „	16 „	480 „	7700 „	7450 „
7. „	14 „	420 „	8120 „	7870 „
8. „	12 „	360 „	8480 „	8230 „
9. „	11 „	330 „	8810 „	8560 „
10. „	9 „	270 „	9080 „	8830 „
11. „	8 „	240 „	9320 „	9070 „
12. „	6 „	180 „	9500 „	9250 „

Jährliche Gewichtszunahme 6000 g.

So rund geht die Geschichte natürlich bei keinem Kinde auf. Die vorstehende Gewichtstabelle ist eine ideale Illustration des oben besprochenen.

Die durchschnittliche tägliche Zunahme beträgt bei normalem Gedeihen nach Camerer, Czerny, Keller (siehe Finkelstein S. 57, 1. T.) im

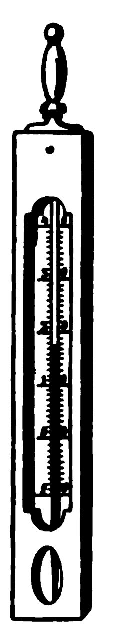
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12. Mon.
29 g	27 g	24 g	16 g	15 g	11 g	13 g	13 g	12 g	13 g	9 g	11 g



Säuglingswage.

Die Körperpflege des Säuglings.

Das oberste Gesetz in der Kinderstube ist die Reinlichkeit. Der Säugling muß jeden Tag gebadet werden. Die Wärme des Badewassers betrage 35° Celsius (28° Reaumur).



Badethermometer

Die Temperatur des Wassers ist mit einem genauen, in einem Sanitätsgeschäft gekauften Badethermometer (Stück 70 Pf.) festzustellen. Bei Dingen, bei denen es sich um das wirkliche Wohl und Wehe des Kindes handelt, darf man nicht auf den Pfennig sehen; es gibt genug andere unwichtigere Dinge, an denen man sparen kann, z. B. an der Kleidung. Mit der Hand oder mit dem Ellenbogen usw. die Wärme des Wassers feststellen zu wollen, ist verboten, denn beide bilden keinen sicheren Maßstab. Eine Temperatur, die eine an heißes Waschen gewöhnte Wärterin z. B. noch zu ertragen vermag, kann genügen, ein zartes Kind zu verbrühen. Solche Fälle sind schon vorgekommen. Das Thermometer muß eine Zeit lang in dem gut untereinandergemengten Wasser gelegen haben, ehe man die Zahlen im Wasser abliest. Wer ein Thermometer geschwind in das Wasser taucht, sofort wieder herausnimmt, womöglich noch an das Fenster trägt und dort gemächlich abliest, bekommt eine ebenso unsichere Wärmeangabe wie derjenige, der seinen Ellenbogen als Thermometer benützt. Ein Thermometer, das einen, und sei es noch so kleinen Schaden hat, ist sofort zu beseitigen und durch ein neues zu ersetzen. —

Man unterstütze dem Kind, wenn man es in das Bad bringt, mit dem Unterarm Kopf und Rücken, den übrigen Körper lasse man frei schwimmen. Drei Finger der unterstützenden Hand lege man vom Rücken her in die Achselhöhle des Kindes, um es dadurch fest in der Hand zu haben. Man wasche nun mit einem Schwämmchen Kopf, Gesicht und Oberkörper des Kindes; für den Unterkörper ist ein besonderes Schwämmchen zu nehmen. Diese Schwämmchen halte man peinlich sauber. Von Zeit zu Zeit lege man sie zur Reinigung in ein heißes Sodawasser, bis sie wieder rein und frisch sind. Seife braucht man bei einem kleinen Kind kaum anzuwenden; die täglichen warmen Bäder und Abwaschungen genügen auch den strengsten Anforderungen an Reinlichkeit. Das Badetuch ist in den ersten Monaten mit einer Wärmflasche vorzuwärmen, was auch für die Windeln gilt. Später ist dies nicht mehr nötig, vorausgesetzt, daß das Tuch gut trocken ist und aus einem Zimmer mit normaler Temperatur kommt. Hat man das Kind aus dem Wasser genommen, was nach 3—5 Minuten zu geschehen hat, so trockne man es gründlich ab und nehme auf dem Wickelkissen noch einmal die Stellen vor, an die man im

Bad nicht genügend kommt. Besonders bei dicken Kindern ist erhöhte Aufmerksamkeit von Nöten. Diese Kinder werden in den Falten, die besonders an Hals und Schultern, unter den Armen und an den Oberschenkeln entstehen, leicht wund. Man kommt diesen Speckfalten nicht immer ganz leicht bei. Am besten bewältigt man sie mit einem ganz kleinen Schwämmchen, das fest an einem Stiel sitzt, wie man sie z. B. als „Ohrenlöffelchen" um 30 Pf. kaufen kann. Ist die Haut an den kritischen Stellen gerötet, so streue man sofort, um das drohende Wundwerden zu verhüten, eine dicke Lage Fettpuder darüber. Vorzüglich zu diesem Zweck habe ich den in allen Apotheken erhältlichen Vasenolpuder gefunden (billiger, aber auch empfehlenswert, ist Talkum). Ist eine Stelle schon wund, so streiche man zuerst eine gute Salbe, z. B. das schon erwähnte Boro-Glyzerin-Lanolin (Tube 50 Pf.) oder Borsalbe auf die Stelle auf und streue dann auf diese Salbe noch den Puder. Mit den Fingern komme man möglichst wenig an eine wunde Stelle. Man drücke die Salbe aus der Tube — Tuben sind in jedem Fall den offenen Büchsen vorzuziehen — auf ein Stückchen Watte und bringe es mit ihr auf die einzureibende Stelle. Noch besser verfährt man mit einer Salbenspachtel. Außerordentlich befördert wird das Wundsein der Kinder durch einen schlechten Stuhlgang. Wenn das Kind also etwa Durchfall haben sollte, so verdopple man seine Aufmerksamkeit.

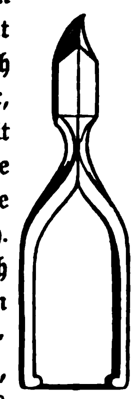

Ohrenlöffel.

Auch bei normalem Stuhlgang muß das Kind nach jeder Entleerung mit einem eigens für solche Zwecke bereitgehaltenen Schwämmchen sauber gewaschen werden. Wer die Kosten nicht scheut, kann auch jedesmal ein Stückchen Watte nehmen, das er statt des Schwämmchens ins Wasser taucht und nach dem Gebrauch wegwirft.

Sind die Nägel an Füßen und Händen des Kindes lang geworden, so schneide man sie sorgfältig zurück, (am besten mit einer Nagelschere), damit sich das Kind nicht das Gesichtchen zerkratzen kann. — Bilden sich auf dem Kopfe des Kindes Schuppen, was durchaus kein Zeichen mangelnder Sorgfalt zu sein braucht, denn die Abstoßung der Haut ist an sich ein ganz natürlicher Vorgang, so tränke man ein Stückchen Watte mit Olivenöl und reibe, am besten abends, die Kopfhaut vorsichtig ein und setze dem Kind ein gut anschließendes Häubchen auf. Sonst ziehe man dem Kind von Anfang an im Zimmer nie eine Haube auf, weil das nur den Kopf verweichlicht. Mit dem Kopf des Kindes gehe man überhaupt sehr zart um. Wenn man ihn genau betrachtet, so nimmt man in seiner Mitte deutlich ein starkes Pulsieren wahr, und wenn man leicht mit dem Finger über diese Stelle fährt, so spürt man, daß die Schädeldecke hier klafft, d. h. daß hier die Knochen sich noch nicht zu dem einheitlichen Schädeldach zusammengeschlossen haben. Diese Stelle, die sich erst im Laufe des ersten Lebensjahres, manchmal auch noch später, schließt, nennt man die große Fontanelle. Es versteht sich von selbst, daß ein Stoß oder Schlag auf diese empfindliche Stelle, an der das Gehirn ohne sicheren Knochenschutz fast dicht unter der Haut liegt, äußerst gefährlich ist. Ebenso gefährlich kann ein Fall auf den Boden werden; man lasse nie ein Kind allein


Salbenbüchse. Salbentube.

Salbenspachtel.


Nagelschere.

auf dem Wickeltisch liegen! Auch der Leib ist vor Druck zu bewahren. Man fasse einen Säugling überhaupt wohl fest, aber doch zugleich mit Vorsicht an. Niemals darf ein Kind an den Armen allein in die Höhe gehoben werden! Wenn man Arme und Beine seitwärts bringen will, so gehe man behutsam zu Werke. So ein kleines zartes Knöchelchen ist gleich aus dem Gelenk gehoben. Will man das Kind nach dem Bade auf den Bauch legen, um seiner hinteren Körperhälfte leichter beikommen zu können, so achte man besonders darauf, daß die Ärmchen nach vorne zu liegen kommen, und nicht nach rückwärts abgebogen werden. Getragen wird der Säugling, wenn er nackt ist, am besten, indem man ihm mit einer Hand Kopf und Rücken unterstützt, mit der andern zugleich die Füße faßt (siehe Bild auf Tafel I). Ist er dagegen ein paar Monate alt und schwerer geworden, muß auch das Gesäß beim Tragen unterstützt werden. Bemerkt man, daß ein Kind, beim Schlafen besonders, den Mund offen läßt, so drücke man ihn leicht zu, um es von vornherein an ein richtiges Atmen durch die Nase zu gewöhnen. Liegt irgendein körperlicher Fehler vor, der das Kind zwingt, durch den Mund zu atmen, weil es durch die Nase nicht genug Luft bekommt, so wird es immer wieder den Mund aufmachen. In diesem Fall, vorausgesetzt, daß nicht nur ein einfacher kleiner Schnupfen vorliegt, der ebenfalls oft ein Atmen durch den Mund bedingt, lasse man einen Arzt nachsehen. —

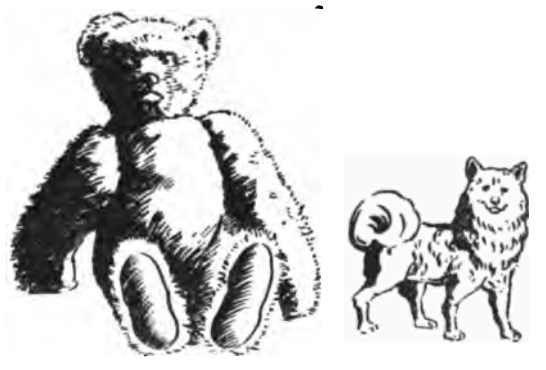
Das neugeborene Kind hat noch den Rest der Nabelschnur an seinem Hautnabel hängen. Die Behandlung dieses Restes, der nach 5—8 Tagen abfällt, ist Sache der Hebamme oder Wärterin und kann deshalb hier übergangen werden. Ist der Nabelschnurrest abgefallen, so bleibt eine kleine Wunde zurück, die je nachdem in 1—3 Wochen heilt. Man berühre diese Stelle nie mit den Fingern, sondern lege, ehe man die Nabelbinde (45 Pf. das Stück im Sanitätsgeschäft) um den Leib wickelt, ein Stückchen reiner Watte auf die Wunde. Vor dem Baden nehme man nur die Binde weg, die Watte löst sich von selbst im Wasser ab. Sollte die Wunde lange nicht heilen, oder nachdem der Rest abgefallen ist, noch ein unverheilter Stumpf zurückbleiben, so befrage man den Arzt. (Siehe auch Lucas, Gesundheitspflege.) Auch wenn die Wunde verheilt ist, legt man die Nabelbinde noch einige Wochen an, um möglichst das Entstehen eines Nabelbruchs zu vermeiden, der bei kleinen Kindern, die noch unverhältnismäßig viel und kräftig schreien, leicht entstehen kann. —

So wichtig wie die Ernährung des Kindes ist seine **Verdauung**. Man schenke ihr daher dieselbe Aufmerksamkeit. In den ersten 2 bis 3 Tagen ist die Entleerung des Säuglings schwarz, weshalb man auch von sogenanntem Kindspech redet. Dann wird der Stuhl gelb und soll von dickflüssiger oder breiiger Beschaffenheit sein. (Der Stuhlgang von Flaschenkindern ist etwas dicker und nicht so goldgelb wie der der Brustkinder.) Wird der Stuhl dünnflüssig, und nimmt er eine grünliche Färbung an, so liegt Durchfall vor. Sollte der Stuhlgang gar einmal rot, d. h. sollte Blut in ihm enthalten sein, so ist unter allen Umständen sofort ein Arzt zu rufen, desgleichen wenn der Stuhlgang bröckelig ist. Hat ein Kind einmal einen vorübergehenden Durchfall, so hat das nichts zu bedeuten. Man lasse sich auf keinen Fall, sei es von einer Wärterin oder sonst jemandem überreden, nun sogleich abzusetzen und dem Kind die Flasche mit allerhand Kindermehlen oder sonstigen Zutaten zu geben. Ehe man das Kind absetzt, muß der Arzt gefragt werden. (Siehe auch Lucas, Gesundheitspflege.)

Anfangs hat ein Kind 2—4 mal täglich Stuhlgang, bis dieser allmählich nur mehr einmal täglich erfolgt. Ist einmal einen Tag lang kein Stuhl in den Windeln, verliere man ja nicht gleich den Kopf und springe nicht gleich nach der Klistierspritze. Wenn der Säugling trotz eines Ausfalls des Stuhlgangs blühend aussieht und munter ist, wenn er trinkt wie gewöhnlich, wenn er keinen aufgetriebenen oder harten Leib hat, wenn Blähungen abgehen, und wenn der dann erfolgte Stuhlgang eine normale dickflüssige oder breiige Beschaffenheit aufweist, so kann man ruhig einen zweiten Tag abwarten. Vor dem gar täglichen unnötigen Gebrauch der Klistierspritze ist dringend zu warnen. Ferner lasse sich jemand, der noch nie eine Klistierspritze in der Hand gehabt hat, von sachkundiger Hand unterweisen, ehe er die überaus zarten Gedärme seines Kindes zum Übungsfeld auserwählt. (Weiteres siehe Lucas, Allgemeine Gesundheitspflege.)

Der Schnuller.

Verdauungsstörungen und andere Krankheiten können sicherlich öfters auch auf die unreinliche Handhabung eines Gegenstandes zurückgeführt werden, der ruhig einmal aus der Kinderstube ausgemerzt werden könnte: auf den Schnuller!*) Manchem wird diese Forderung übertrieben vorkommen. Wer aber schon oft Gelegenheit gehabt hat, die Leute dabei zu beobachten, wie sie den Schnuller in einer oft geradezu ekelerregenden Weise handhaben, dem müssen solche Gedanken kommen. Aus Dutzenden von Beispielen seien einige wenige herausgegriffen: viele Eltern nehmen den Schnuller selbst in den Mund, ehe sie ihn schön „angefeuchtet" ihrem Sprößling in den Mund stecken. Andere stecken ihn dem Säugling ungereinigt vom Fußboden weg in den Mund, von demselben Boden, auf dem man den ganzen Tag mit seinen Stiefeln herumgeht, an deren Sohlen alle möglichen Krankheitskeime von der Straße in das Zimmer hereingeschleppt werden. Sehen kann man diese Keime freilich nicht, und manchen Menschen muß man schon stiefeldick mit dem Schmutz kommen, ehe sie ihn als solchen anerkennen. Im gesundheitlichen Sinne ist ein Boden nie sauber, auch wenn er gerade geputzt ist und spiegelblank aussieht. Die meisten Leute würden wohl ein sehr erstauntes Gesicht machen,



Stoffspielzeug, nicht statthaft. Gummispielzeug, statthaft.

wenn man sie aufforderte, ihre Kinder den Fußboden ablecken zu lassen. Was ist es aber viel anderes, wenn sie ihren Kindern den Schnuller ungereinigt vom Boden weg ablutschen lassen? Wieder andere haben wohl ein richtiges Gefühl dafür, daß ein Schnuller, der auf den Boden gefallen ist, gereinigt werden muß, aber sie treiben den Teufel mit Beelzebub aus, wenn sie zu diesem Zwecke ihre durchaus nicht einwandfreien Küchenschürzen, Jackenärmel und Taschentücher nehmen.

Wer schon nicht ohne die Urväterweisheit des Schnullers auskommen zu können glaubt, der wende wenigstens bei seiner Benützung peinlichste Sauberkeit an. Man stelle sich ein Schüsselchen mit gekochtem, täglich mindestens einmal zu erneuerndem Wasser zur Hand, in dem man den Schnuller reinigt, wenn er auf den Boden gefallen ist und trockne ihn mit einem reinen Tuch ab. Wenn er nicht gebraucht wird, bewahre ihn die Mutter nicht in ihrer Tasche auf oder lasse ihn irgendwo herumliegen, sondern sie lege ihn in ein sauberes Schüsselchen und decke es zu. Wem dies Verfahren zu umständlich erscheint, der muß eben auf den Schnuller verzichten. Im übrigen handelt es sich hierbei, wie bei vielen ähnlichen Dingen um eine kleine Angewohnheit, die bald so selbstverständlich in das Tagewerk einbezogen ist, wie das Zähneputzen oder Ähnliches. —

Um schreienden Kindern den Mund zu stopfen, verwenden viele statt der Gummisauger auch noch Säckchen, die mit Zucker, Mehl und dergleichen (Mohn!!) gefüllt sind. Diese Säckchen sind unbedingt zu verwerfen und gehören in den Kehrichteimer. — Der Einwand, man müsse den Kindern einen Schnuller geben, sonst lutschten sie an den Fingern und das schade diesen, ist nicht stichhaltig. Das Ammenmärchen von „abgelutschten" Fingern müßte erst noch einwandsfrei bewiesen werden.

Meine ältere Tochter übertraf im Lutschen noch den Konrad im Struwelpeter; sie ist die ausgesprochenste Lutscherin gewesen, die man sich denken kann, und alle Versuche, ihr die Lutscherei abzugewöhnen, waren erfolglos. Da ließ man ihr eben die Verfügungsfreiheit über den begehrten Finger, und trotzdem hat sie noch alle ihre zehn Finger ungeschmälert beieinander. Im übrigen lutschen durchaus nicht alle Kinder. Meine zweite Tochter, die in ihrem Leben so wenig einen Schnuller gesehen hat, wie ihre Schwester, hat überhaupt nie gelutscht.

Wickelkindern Spielzeug zu geben, ist durchaus unnötig. Wer es nicht lassen kann, darf nur abwaschbare, nicht bemalte Dinge, aus Gummi z. B., geben, die dann ebenso zu behandeln sind, wie es bei dem Schnuller angegeben

*) Schnuller, Lutscher.

wurde. Die Tiere aus Stoff z. B., so reizend sie an sich sein können, sind für kleinere Kinder, die noch alles in den Mund nehmen, durchaus ungeeignet. Man sehe sich ein solches Stofferzeugnis, das längere Zeit in Gebrauch stand, einmal auf seine Sauberkeit hin an! Vielfach kann man auch sehen, daß kleine Kinder Spielzeug bekommen, an dem Glöckchen aus Blech, Messing und ähnlichem befestigt sind, die die Kinder dann fröhlich in den Mund nehmen. Will man einem kleinen Kinde solch ein Glöckchen geben, dann darf es nur aus reinem Silber sein, das nicht rostet oder Grünspan ansetzt; außerdem muß es so fest sitzen, daß es sich nicht loslösen und das Kind es möglicherweise verschlucken kann.

Luft und Sonne.

Von außerordentlicher Wichtigkeit für den Stoffwechsel des Körpers ist die stetige Zufuhr von frischem Sauerstoff. Es muß deshalb stets dafür gesorgt werden, daß der Säugling ausreichend frische Luft zu atmen bekommt. Das Zimmer, in dem er sich aufhält, muß stets gut gelüftet sein. In Übergangszeiten ist es zweckmäßig, etwas früher zu heizen oder den Ofen etwas später ausgehen zu lassen, damit man nebenher ein Fenster offen lassen kann. Die Temperatur des Zimmers braucht um eines Säuglings willen nicht über das Normale hinaus erhöht zu werden, man findet noch viel zu große Wärme in Zimmern, in denen sich Säuglinge aufhalten; 14—15° R oder 17—18° C genügen vollständig. — Wenn es die Jahreszeit und das Wetter gestatten, sehe man darauf, dem Säugling die für seine Lungen und sein ganzes sonstiges Wohlbefinden nötige frische Luft unmittelbar im Freien zu verschaffen. Im Hochsommer kann man ein neugeborenes Kind schon nach wenigen Tagen ins Freie bringen, im Winter soll es erst nach ungefähr sechs Wochen geschehen. Wer eine Veranda hat, die ins Grüne geht, mache sie sich zunutze und stelle das Kind möglichst oft im Wagen hinaus. Wenn die Jahreszeit schon kühler ist, dann spanne man ja nicht den Bogen auf, sondern ziehe dem Kind ein Häubchen auf, stecke es in ein Jäckchen und je nachdem noch in kleine Fäustlinge. Daß man einen Säugling noch nicht jedem Wetter aussetzen kann, ist selbstverständlich. „Bittere" Kälte und kalte rauhe Winde sind zu vermeiden. Wer keine Veranda hat, kann schon sehr viel tun, wenn er den Wagen mit der Breitseite in ein weit geöffnetes Fenster stellt, natürlich in ein solches, das nicht an eine benachbarte Hausmauer oder auf eine staubige Straße hinausgeht, sondern womöglich in einen Garten, wenn man so glücklich ist, einen eigenen oder fremden am Hause zu haben. Wenn man selbst einen Garten zur Verfügung hat, so kann man das Kind auch im Winter in warmen Mittagsstunden in den Garten stellen. Man ist damit des Ausfahrens überhoben, das viel Zeit wegnimmt — welcher Gesichtspunkt im Mußfalle übrigens keine Rolle spielen darf — und, wenn man das Kind nicht selbst ausführt, zu einer Quelle der Unlust werden kann.

Ein unzuverlässiges Mädchen z. B. fährt oft dahin, wo es ihm paßt, und wenn manche ahnungslose Frau glaubt, es fahre mit dem Kind in Gegenden mit wirklich guter Luft spazieren, in die sie es gewiesen, so könnte sie es in staubigen Straßen mit schönen Ladenauslagen oder bei irgendeinem Stelldichein finden, wenn sie es etwa aufsuchen wollte. Man glaube ja nicht, solche Dinge passierten nur anderen Leuten! Ich habe selbst einmal eine solche Erfahrung bei einem Mädchen gemacht, das ich zu den ordentlichen zählte. Ich hatte sie in eine hochgelegene sonnige Straße geschickt und fand sie rein zufällig und zu meiner größten Überraschung, als ich zur selben Zeit einen Ausgang machte, in einer der Hauptgeschäftsstraßen der Stadt, in der die Luft alles weniger als einwandsfrei war! Man kann Mädchen gegenüber, die man nicht genau kennt, und die selbst oft kaum den Kinderschuhen entwachsen sind, wodurch das Wort „Kindermädchen" eine doppelte Bedeutung erhält, nicht mißtrauisch genug sein. Wenn der Mutter sonst alle Möglichkeiten fehlen, ihrem Kinde die dringend nötige frische Luft zuzuführen, so führe sie es lieber selbst spazieren, statt es einem unzuverlässigen dienstbaren Geist anzuvertrauen.

Die Lagerstatt.

Die zurzeit am weitesten verbreitete Lagerstatt für Säuglinge ist der Wagen. Der Wagen hat vor der Kinderbettstelle den Vorzug, daß er leichter überall hingeschoben werden kann. Im Zimmer sollte am Wagen nie der Bogen aufgespannt, noch an der Kinderbettstelle ein Vorhang angebracht sein. Unter Bogen und Vorhängen wird die Luft rasch dumpf, und man muß stets Sorge dafür tragen, daß der Säugling möglichst viel frische Luft zugeführt bekommt. Darum weg mit allen Vorhängen und wenn sie auch hundertmal Mode sind! Die Mode sollte überhaupt bei Kindern keine Rolle spielen, und so viel Rückgrat sollte jede Mutter besitzen, daß sie bei ihrem Kinde nichts gegen ihr besseres Wissen tut, bloß weil die Frau Nachbarin oder eine Freundin sagt, „das habe man jetzt so"! Man wende nicht ein, daß man die Vorhänge brauche, um dem Kinde zum Schlafen seine Umgebung zu verdunkeln. Dies Verfahren gehört in das Sündenverzeichnis der Verwöhnereien. Ein kleines, nicht verwöhntes Kind, das nichts anderes kennt, schläft überall, auch im nicht verdunkelten Zimmer. Daß man aber nicht in das Gegenteil verfallen und ihm die Sonne mitten auf das Gesicht scheinen lassen soll, ist deshalb noch besonders zu erwähnen, weil man auch das öfters antreffen kann. Da liegt so ein armes Dingchen da und bekommt das durch das weiße Deckbettchen doppelt grell zurückgeworfene Sonnenlicht unmittelbar in die Augen, was diese natürlich schädigen muß. Die Lagerstatt des Kindes muß so gestellt sein, daß das Kind nicht gerade in irgendeine Lichtquelle hineinblicken muß. Scheint die Sonne auf das Bett, so muß das weiße Deckbettchen unbedingt durch ein farbiges Tuch abgeblendet und das Gesichtchen mit einem Lichtschirm, einer Stuhllehne oder etwas dergleichen beschattet werden.

Im Zimmer habe ich bei meinen Kindern, wenigstens für den Tag, eine Lagerstatt wieder eingeführt, die nahezu ganz verschwunden ist: die Wiege. Erstens habe ich persönlich einen Kinderwagen im Zimmer nie schön finden können, und zweitens hat die Wiege mit niederen Seitenwänden einen unschätzbaren Vorzug vor dem Wagen: das Kind sieht liegend schon von Anfang an alles, was im Zimmer vor sich geht und verfolgt bald alles mit Aufmerksamkeit; es lernt sich allein deshalb schon früher mit dem Raum auseinandersetzen als ein Kind, das von seinem Wagen aus stets nur die Decke des Zimmers anstarren kann oder die Köpfe derer, die sich gerade über es beugen. Umgekehrt kann auch die Mutter von der entgegengesetzten Ecke auch des größten Zimmers aus das Kind im Auge behalten. Sie muß deshalb viel weniger oft von einer angefangenen Arbeit weglaufen, um sich zu überzeugen, was das Kind treibt.

Ich bin überzeugt, daß in manch einer kleinen Stadt oder auf dem Land auf dem einen oder anderen Dachboden auch noch eine Wiege verstaut ist, und ich möchte solchen Besitzern ernstlich ans Herz legen, sie wieder zu Ehren kommen zu lassen, statt sie an einen Altertumshändler zu geben, der sie dann womöglich mit einem Blecheinsatz versehen, als Blumenständer verkauft! Wer keine Wiege von seinen Vätern ererbt hat und nicht in der Lage ist, sich eine anzuschaffen, der kann sich mit einem Waschkorb helfen, womit er denselben Zweck der freien Übersicht für Mutter und Kind erreicht; und außerdem ist, wenigstens für meinen Geschmack, ein Waschkorb, in dem ein Kind hübsch eingebettet liegt, in einem Zimmer bedeutend schöner, als ein Kinderwagen. Ferner läßt sich solch ein Korb leicht transportieren.

Noch ein weiterer Vorteil der Wiege ist, daß ein Kind, das von ihr aus unbehindert allerlei Menschen sehen kann, sich vor Fremden weniger ängstlich zeigt („frembet", wie ein bezeichnender schwäbischer Ausdruck lautet) als eines, das nur die viel größere Abgeschlossenheit des Wagens kennt. Ein Kind in der Wiege sieht einen Menschen auf sich zukommen, es kann sich dadurch auf ihn einstellen. Ein Kind im Wagen dagegen sieht oft urplötzlich einen Kopf über sich gebeugt, und da wundert man sich noch, wenn es darüber scheu wird und schreit!

Nur zu einem ist die Wiege nicht da, obgleich ihr Name darauf hinzuweisen scheint: zum Wiegen! Das Wiegen ist zwar ein sicheres und bequemes Mittel, insbesonders schreiende Kinder zum Schlafen zu bringen. Sie werden durch die seitliche Wellenbewegung „dösig" und schlummern dadurch ein. Durch solche hirnverrüttelnde Mittel

darf aber ein Kind niemals zum Schlaf gebracht werden. In dies gleiche Kapitel gehört auch eine Beobachtung, die ich einmal zu meinem größten Entsetzen gemacht habe: ich sah eine Frau aus der guten alten Zeit ein Kind auf ihren Armen regelrecht verschütteln, um es zu beruhigen, wie der schöne Ausdruck lautet. Da ich wohl annehmen darf, daß diese Frau noch Genossinnen hat, so möchte ich ihnen gegenüber noch besonders betonen, daß so ein armes kleines Kinderhirn kein Rührei ist, das man tüchtig durcheinander machen muß, sondern ein Organismus von überaus zarter Beschaffenheit, der stetiger Ruhe bedarf.

Weil nun ein Kind von einer Wiege aus alles sieht, braucht man es nicht herauszunehmen und herumzuschleppen unter der Begründung, „das Kind wolle etwas sehen". Einen Säugling soll man nicht unnötig herumtragen; es ist im Gegenteil außerordentlich wichtig, daß man ihm seine Ruhe läßt, besonders nach dem Trinken. Man soll mit kleinen Kindern nicht viel machen, sie brauchen es nicht und wollen es auch gar nicht, wenn sie nicht schon verdorben, d. h. verwöhnt sind. Kinder, mit denen man stets etwas anfängt, werden mit unausbleiblicher Sicherheit schon in frühen Tagen nervös und anspruchsvoll werden und verlangen, daß stets eine Person um sie bemüht sei. Wenn sie dann älter sind, glauben sie, die Welt sei nur um ihretwillen da und sind unglücklich, wenn sie schließlich einsehen müssen, daß es auch noch andere Pfeifen gibt, nach denen getanzt wird, als nur nach der eigenen.

Es ist ja so überaus bezeichnend, daß die ältesten Kinder, so lange sie allein sind, und dann wieder die Nesthäkchen die verwöhntesten Kinder zu sein pflegen, für die mittleren ist nicht die nötige Zeit zum Verwöhnen vorhanden. Auch die Ruhe kann man andrerseits übertreiben und dadurch zur Verwöhnung gestalten. In manchen Häusern muß alles auf den Zehenspitzen gehen und Totenstille in der ganzen Wohnung herrschen, wenn das Kind schläft. In diesem Fall wird das Verlangen, daß das Kind Ruhe haben müsse, rein äußerlich genommen und durch Übertreibung zum Unsinn gewandelt. Wie schon bemerkt, schläft ein ganz kleines Kind überall, wo nicht gerade Spektakel herrscht, so auch in einem Zimmer, in dem z. B. eine ruhige Unterhaltung geführt wird.

Warnen möchte ich auch noch besonders vor einem Übermaß von Zärtlichkeit, das oft trefflich geeignet ist, ein Kind nicht zur Ruhe kommen zu lassen. Da muß man oft mit ansehen, besonders wenn eines der Eltern eben heimkommt, wie ruhig und behaglich daliegende Säuglinge aus dem Bettchen gerissen, an die väterlichen und mütterlichen Busen gepreßt und stürmisch abgeküßt werden. Solch ein ungezügeltes Maß an Zärtlichkeiten muß einem Kind schaden. Besonders zu warnen ist noch vor diesen Zärtlichkeitsergüssen bei nackten Kindern. Es ist gewiß ein entzückender Anblick, wenn so ein wohlgebildetes rundliches Geschöpfchen nackt und vergnügt mit allen seinen Gliedern zappelt. Aber man freue sich mit den Augen und mit dem Sinn und nicht mit den Händen! Da tätscheln viele über Schenkel und Hinterteilchen eines kleinen Kindes oder sehen diese Stellen gar als geeignetste Ablagerungsstätten ihrer Küsse an. Diese Tätlichkeiten zum Beweis seiner Liebe braucht es gar nicht. Mutter und Vater können die ganze Innigkeit ihres Gefühls für das Kind durch ein leises Streicheln über seine Härlein ebensogut ausdrücken, ohne ihm damit zu schaden, wie sie es unbedingt mit groben Gefühlsausbrüchen tun. Wenn man sich oft selbst gewisse Schranken im Ausdruck seiner Liebe zum Kinde auferlegen muß, so dulde man vollends keine Zärtlichkeitsszenen zwischen dem Kind und, sei es auch den nächsten, Verwandten oder gar Dienstboten. Es gibt nichts mehr zu bedauerndes als so ein armes Kind, das von Hand zu Hand und von Mund zu Mund geht. Ebenso verwerflich ist es, ein Kind durch Kitzeln an irgendwelchen Körperstellen zum lauten Lachen zu veranlassen.

Bei den Bettstücken möchte ich desgleichen ein Wort für ein Stück einlegen, das zurzeit auch vielfach außer Kurs gesetzt ist, für das Spreukissen (schwäbisch: Spreiersack). Jetzt muß jedes gut ausgestattete Kind gleich von Anfang an sein Maträtzchen haben, obgleich die Maträtzchen nicht halb so zweckmäßig sind wie die Spreukissen. Eine Matratze wird beschädigt, wenn ihrem Inhaber etwas passiert ist und die Matratze nicht genügend geschützt war. Sie nimmt, wenn man sie nicht sorgfältig mit Unterlagen bedeckt, einen üblen Geruch an, wenn das Kind sie genäßt hat. Durch ein Spreukissen läuft die Sache ab, ohne daß an der Spreu etwas haften bleibt. Man braucht diese nur in ein frisches Säckchen zu füllen, um jede Spur solcher Menschlichkeiten zu beseitigen, die man an den Maträtzchen vielfach an den bekannten gelben Ringen entdecken kann. Auch das Wickelkissen wird aus diesen Gründen am besten mit Spreu gefüllt.

Um den Sack nicht allzu oft umleeren zu müssen, kann man immer noch eine kleine, gut saugende Unterlage (aus Molton) darauf legen. Gummieinlagen (Stück 2 M.) sind nur unter dieser Unterlage zu gestatten, nie allein, weil dann wohl das Bettchen geschützt ist, das Kind aber in der Nässe, die nicht ablaufen kann,

liegen muß, was ebenso unbequem als ungesund ist.

Unter den Kopf lege man ein kleines abgestochenes Roßhaarkissen*) Zum Zudecken nehme man eine kleine wollene Decke und ein Deckbettchen. Man sehe jedoch, daß die Federn in diesem leicht sind, denn schwere Federn drücken zu sehr auf das Kind. — Im Hochsommer kann man bei einem ein paar Wochen alten Säugling das Deckbettchen über die heißen Tagesstunden oft weglassen und nur das wollene Deckchen verwenden.

*) Nicht abgestochenes Roßhaar ballt sich nämlich leicht zusammen, wird klumpig und läßt sich dann nicht so einfach zurechtschütteln wie ein Federkissen. Dem Roßhaarkissen gebe ich deshalb den Vorzug vor dem Federkissen, weil es gleich eine gewisse Abhärtung für das Kind bedeutet.

Kleidung und Wäsche.

Die Kleidung des Säuglings besteht anfangs aus einem Flügelhemdchen und einem Kittel, der im Sommer aus Baumwollgarn, im Winter aus Wolle genommen wird. Bei den Kitteln sehe man darauf, daß sie breite Rückenteile haben, die man gut übereinander legen kann. Man kauft oft Kittel, die so unsinnig schmale Rückenteile haben, daß sie bei jeder Bewegung des Kindes auseinanderklaffen und so den Rücken bloß lassen. Sollte dies der Fall sein, so müssen die beiden Teile mit einer kleinen, gutschließenden Sicherheitsnadel übereinandergesteckt werden. Bei Kindern mit sehr zarter Haut ist es oft zweckmäßig, ein weiches weißes Halstüchlein (ein sog. Herztüchlein), um den Hals zu legen, damit die Nähte und kleinen Spitzchen an Hemden und Kittel den Hals nicht wund scheuern. Die Lätzchen (Trieler) braucht man erst wenn das Kind anfängt, Speichel aus dem Mund laufen zu lassen, also ungefähr mit 1/4 Jahr. Dann kommt das Kind in eine, in ein Dreieck gelegte Windel, deren einen Zipfel man zwischen die Beine schlägt, so daß das Kind die Beine freier bewegen kann. (Zu Windeln, Hinterfleckchen und Einlagen dürfen nur Stoffe genommen werden, die gekocht werden können. Zu Windeln nimmt man am besten halbleinenen Kinderdrell [am Stück 1,15 Mark das m, 84 cm breit; 1 Dutzd. 80/80 = 10.50 M.]; Hemdchen aus Hemdentuch oder Leinen, das Stück von 50 Pf. an, Unterlagen aus Molton [1 m = 1,50 M., 80 cm breit zu 1 Unterlage 30/60 cm]).

So lange das Kind noch drei- bis viermal am Tag Stuhl hat, ist es im Interesse der Vereinfachung der Wäsche praktisch, in die Windel einen sogenannten Hinterfleck zu legen, in dem dann der Stuhlgang beieinander bleibt. Man kann auf diese Weise die beschmutzten Hinterflecke von der andern Wäsche absondern und gleich in einem Gefäß einweichen. Für die übrige, nur nasse Säuglingswäsche hält man sich am besten einen sogenannten Windeleimer mit Deckel, so daß kein unangenehmer Geruch in der Gegend entsteht, in der die Wäsche aufbewahrt wird.

Zwischen Windel und Flanelldecke (1 Wickeltuch aus Wollflanell, zirka 90/90 cm, kostet zirka 2.75 M.; 100/100 zirka 3 M.), in die das Kind zum Schluß eingewickelt wird, lege man noch eine gut saugende Unterlage ein (Molton). Die Flanelldecke muß unten an den Füßen gut hereingeschlagen und mit Sicherheitsnadeln zugesteckt sein, so daß das Kind gut eingepackt ist und sich nicht erkälten kann, wie es leicht geschieht, wenn es mit durchnäßter Wäsche an der Luft liegt. Unter die Unterlage kann man noch eine kleinere Gummieinlage (1 M.) legen. Das Kind nach der Windel unmittelbar ganz in eine solche Gummieinlage einzuhüllen, ist unstatthaft. Die Mutter mag ja Wäsche dabei sparen, aber das Kind liegt im schönsten Urinbad!

Mit diesen Gummieinlagen verfahren manche Leute oft entsetzlich unreinlich, indem sie sie nur abtrocknen lassen und immer wieder verwenden, ohne sie ein einziges Mal abzuwaschen. Wenn man sie gebraucht, dann müssen sie mindestens einmal täglich in Wasser abgebürstet werden, z. B. nach dem Bad im Badwasser. Daß einmal genäßte Windeln sofort in den Windeleimer zu werfen sind und nicht noch einmal „getrocknet" verwendet werden dürfen, muß leider noch besonders erwähnt werden, denn auch das kommt tatsächlich vor. Trocknet Urin, so verdunstet nur das Wasser, und die im Urin enthaltenen Salze bleiben allein in der Windel zurück und machen dann den neu hinzukommenden Urin doppelt so scharf, so daß man sich dann nicht zu verwundern braucht, wenn der Säugling wund wird. An Wäsche sparen kann man nun einmal nicht bei einem kleinen Kind,



Wiege mit herausnehmbaren Seitenleiterchen für sitzende Kinder
(Nach einer Aufnahme von Dr. med. W. Pfeilsticker)



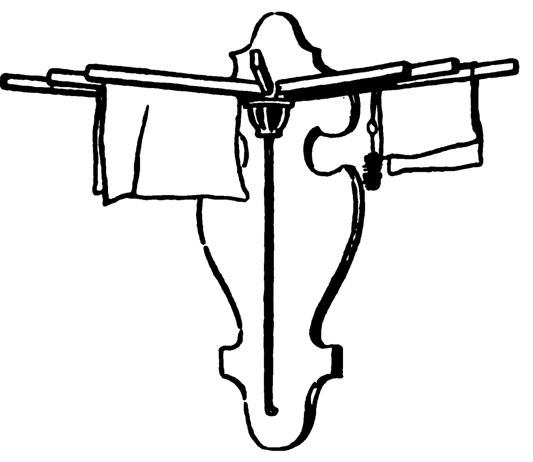
Kind im „Laufställchen"
(Nach einer Aufnahme von L. Schaller)

und wenn man schon einmal waschen muß, so kommt es auch auf ein paar Stückchen mehr oder weniger nicht an. Wenn man sich statt zwei drei Dutzend Windeln anschafft, und die übrige Wäsche dementsprechend, so genügt es, wenn man jeden zweiten Tag wäscht.

Auch die Reinlichkeit kann man andrerseits wieder übertreiben. Da gibt es überängstliche Seelen, die ihr Kind jede halbe Stunde bei Tag, und noch ein paarmal bei Nacht trocken legen. Dieser Reinlichkeitsfanatismus führt naturgemäß ebenfalls dazu, den Säugling nicht zur Ruhe kommen zu lassen und ihm so „Nerven" anzuzüchten. Es genügt auch den höchsten Ansprüchen an Reinlichkeit, den Säugling einmal vor jeder Mahlzeit trocken zu legen. Dies erst nach einer Mahlzeit zu tun, ist nicht ratsam, da der volle Magen des Kindes nicht verrüttelt werden darf, was man beim Ein- und Auswickeln nicht ganz vermeiden kann, und weil das Kind außerdem ganz kurze Zeit nach dem Trinken Wasser läßt. Nachts braucht ein gesunder Säugling überhaupt nie trocken gelegt zu werden. Da er keine Nahrung in der Nacht aufnimmt oder wenigstens nicht aufnehmen soll, ist seine Urinproduktion während der Nacht auch nicht größer, als die in einer Pause von einer Mahlzeit zur andern am Tag. Außerdem wird das Kind durch das Trockenlegen in der Nacht derartig aus dem Schlaf gerissen, daß es sehr lange Zeit dauern kann, bis es wieder einschläft.

Die Wäsche darf nie unmittelbar nach dem Mangen (Mangeln) oder Bügeln in die Schublade oder in den Windelkorb gebracht werden. Sie muß erst vollständig ausgetrocknet sein. Feuchte Wäsche verursacht Erkältungen und Verdauungsstörungen. Ein Wäscheständer ist somit ein unentbehrlicher Gegenstand in einem Haus, in dem kleine Kinder sind. Im Winter hat man den Ofen zur Verfügung, an den man den Ständer zum vollständigen Austrocknen der Wäsche stellt, im Hochsommer genügt die warme Luft allein. Am unangenehmsten sind die Übergangszeiten. Als sehr praktisch habe ich es erprobt, sich über dem Herd in der Küche einen sogenannten Wäschetrockner (Haushaltungsgeschäfte) anbringen zu lassen, dabei kann man ohne besondere Unkosten die ohnedies vom Herd nach oben ausgestrahlte Wärme ausnützen. —

Farbige Bänder, die zur Zierde an allen möglichen und unmöglichen Stellen der Säuglingskleidung angebracht sind, sogar an Lätzchen (schwäbisch „Trieler"), sind dazu da, um von den Säuglingen in den Mund genommen zu werden!



Wäschetrockner.

Man schaffe sich ja keine unzweckmäßig bebänderten Dinge an, und wenn man sie geschenkt bekommt, so trenne man die Bänder ab und verwende sie zu Zopfbändern bei seinen schon vorhandenen oder zukünftigen Töchtern. Man sehe überhaupt bei der Säuglingswäsche mehr auf die Güte und Menge als auf die Zugabe von Spitzen u. dgl. Das sieht ja alles sehr schön aus; wer aber keine besondere Person zur Verfügung hat, die ihm das mühsame Richten einer solchen Wäsche abnimmt, es sei denn, er wolle selbst eine Menge kostbarer Zeit damit verplempern, der lasse derlei Beiwerk weg. Reinlich gehalten werden muß jedes Kind; daß es in Spitzen aufwachse, tut nichts zur Sache. Wer sich einmal eine gute und reichliche Säuglingsausstattung angeschafft hat, kann sie auf mehrere Kinder vererben. Die oft recht fadenscheinige Eleganz hält manchmal nicht einmal ein Kind aus, und lieber gar keine Eleganz als eine, die in Löchern einherstolziert und einen bedenklichen Rückschluß auf den Charakter der Mutter zuläßt! —

Die Bewegungsfreiheit des Säuglings.

Ein Kind darf nie so fest eingewickelt werden, daß es sich nicht mehr rühren kann. Schon aus diesem Grunde ist es zu begrüßen, daß die Tragkissen, die für Kinder, die zur richtigen Zeit auf die Welt gekommen sind, durchaus unnötig sind, immer mehr abkommen. Ein Kind muß so eingewickelt sein, daß es stets noch seine Ärmchen und Beinchen rühren kann. Die Bewegung, die es sich mit ihnen macht, dient dazu, seine Muskeln zu üben und zu entwickeln. Ein Muskel, der nicht geübt wird, wird schlapp und kraftlos bei Erwachsenen und bei Kindern. Die einzige Entwicklungsmöglichkeit für die Muskeln der Kinder ist die Bewegung des Stram-

pelns, somit muß man auch dafür sorgen, daß ihnen diese Möglichkeit nicht allzusehr beschnitten wird. Darf also ein Kind erstens nicht zu eng eingewickelt werden, so muß man ihm zweitens ein paarmal am Tag, am besten vor dem Trockenlegen, die Gelegenheit geben, sich tüchtig auszustrampeln. In einem warmen Zimmer, auf frischen trockenen Windeln, kann sich ein Kind nicht erkälten, die Bewegung an sich erzeugt ja schon Wärme. Daß man auch hier nicht übertreiben darf und das Kind wieder einpacken muß, ehe es kalt geworden ist, ist selbstverständlich. Man braucht nur einmal einem Kind zugesehen zu haben, wie es das Strampelgeschäft betreibt, und es wird kein Zweifel mehr darüber herrschen können, daß dem Kind die Sache ungeheures Vergnügen macht. Und dies kindliche Vergnügen mitanzusehen, muß ja andrerseits auch der Mutter wieder eine Freude sein. — Nach ein paar Monaten ist das Kind so kräftig geworden, daß es sich auf alle Weise aus seinen Umhüllungen loszustrampeln sucht. Damit ist die Zeit gekommen, statt der Flanelleinschlagdecke W i n d e l h o s e n (d. Stück von 90 Pf. an, aus gerauhtem oder ungerauhtem Croisé) zu verwenden. (Siehe Bild auf Tafel V.) Die Windelhosen müssen natürlich gekocht werden können, wie die übrige Säuglingswäsche auch. Es gibt nämlich entsetzlich ungesunde Windelhosen aus einem gummi- oder wachstuchartigen Stoff, die allerdings die Nässe nicht durchschlagen lassen, sie aber dafür ausschließlich auf den Körper des Kindes vereinigen. Derartige Stoffe verhindern natürlich die Ausdünstung des kindlichen Körpers und sind deshalb ungesund und gänzlich zu verwerfen. Wer seinem Kind eine solche Gummiwindelhose anzieht, sollte auch einmal, nur eine halbe Stunde lang, in einer vorher durch das Wasser gezogenen Hose zubringen müssen. Ich bin überzeugt, daß ihn nach einer Wiederholung nicht gelüstete, und daß er nach dem Worte handeln würde: „Was du nicht willst, das man dir tu, das füg' auch keinem andern zu." — Es ist eine Grausamkeit, dem vermehrten Bewegungsbedürfnis des Kindes durch einen erhöhten Aufwand an Sicherheitsnadeln oder durch alles mögliche Riemenzeug steuern zu wollen. In den Windelhosen ist es dem Kinde eine Kleinigkeit, seine Decke auf die Seite zu bringen. Daß das Kind strampeln kann und doch zugedeckt bleibt, erreicht man z. B. dadurch, daß man die Decke, mit der das Kind zugedeckt ist, rechts und links vom Kind am Kopfkissen mit Sicherheitsnadeln feststeckt; das Kind bringt dann die Decke nicht weg und muß unter der Decke strampeln. Außerordentlich praktisch, besonders für die Nacht, habe ich die S ä c k c h e n (siehe Bild auf Tafel V) gefunden, die dem Kinde ebenfalls volle Bewegungsfreiheit gewährleisten und doch ein Bloßliegen ausschließen. Diese mit Trägern versehenen Säckchen schließt man mit Knöpfen und Knopflöchern; einfache Druckknöpfe sprengt ein kräftiges Kind ohne weiteres.

Diese Säckchen habe ich bei meinem älteren Kind an Stelle von Nachthemden auch noch viel später, als es längst gehen konnte, verwendet. Bei jedem Kind kommt einmal die Zeit, wo es anfängt, sich vor dem Einschlafen auf alle Weise mit seinem Bett zu schaffen zu machen. Hat man das Kind richtig, „wie sich's gehört", ins Bett gelegt, und sieht nach einiger Zeit wieder nach, so findet man es wohl schlafend, aber mit den Füßen auf dem Kopfkissen und mit dem Kopf auf dem Deckbettchen liegend. Hat das Kind ein Säckchen an, so liegt es wenigstens nicht bloß. Das Nachthemd habe ich erst eingeführt, als das Kind imstand war, sich selbst ordentlich zuzudecken. Nie konnte ich mich dazu verstehen, das Kind ins Bett zu binden. Auch die bestkonstruierten Gurte sind nicht ungefährlich; auch in ihnen können die Kinder durch einen unglücklichen Zufall hängen bleiben, so daß statt des Schadens, der vermieden werden sollte, ein größerer eintreten kann.

Das Sitzen.

Man soll ein Kind niemals zu etwas veranlassen wollen, dem es noch nicht gewachsen ist. Was ein Kind „kann", zeigt es schon von selbst an, denn ein gesunder Säugling ist von Natur nicht träge. Hinter Trägheit steckt Krankheit oder oft auch nur ganz gewöhnliche

Überfütterung. Ein Kind zu setzen, ehe es den Wunsch dazu äußert, d. h. ehe es deutliche Aufrichtungsversuche macht, ist nicht erlaubt. Das eine Kind macht sie früher, das andere später. Es ist ein Unsinn, wenn jemand sagt, ein Kind muß in dem und dem Monat sitzen oder sprechen oder gehen, und demzufolge ist es durchaus unnötig, wenn sich die Frau A. sofort ängstigt, wenn ihr Kind vielleicht etwas später zu sitzen beginnt, als das der Frau B., die erklärt, in dem und dem Alter müsse ein Kind sitzen, das ihre habe — natürlich — sogar schon früher angefangen. Solche Renommierereien sind mit großer Vorsicht aufzunehmen, denn sie fußen sehr oft nur auf ganz gewöhnlichen Gedächtnisfehlern. Um jederzeit sicherzugehen, möchte ich jeder Mutter raten, sich Notizen über die wichtigsten Ereignisse und Fortschritte im Leben ihrer Kinder zu machen. Abgesehen davon, daß sie allein genaue Vergleiche zwischen den einzelnen Kindern ermöglichen, werden sie später zu einer Quelle der Freude für die Eltern und die erwachsenen Kinder!

Macht ein Kind mit ein paar Monaten Aufrichtungsversuche, d. h. gelingt es ihm außer dem Kopf auch noch einen Teil des Rückens von seinen Kissen zu erheben, so setze man es ja nicht und stopfe ihm als Halt etwa ein Kissen in den Rücken! Mit solch verfrühtem Sitzen leitet man am sichersten Rückgratverkrümmungen ein!*) Man sehe doch nur, wie solch gestützte Kinder oft da sitzen: sie sind förmlich ineinander zusammengesunken, denn der Rücken ist noch zu schwach, um sich selbst auch nur halbwegs aufrecht halten zu können. Umzufallen und damit anzuzeigen: „Ich kann nicht mehr", ist ihnen gerade durch ihre „Stützen" verwehrt.

Man kann Aufrichtungsversuchen dagegen auf andere Weise entgegenkommen, ohne dem Kind zu schaden: Man gebe dem Kinde die beiden Zeigefinger, wenn es sich aufrichten will. Hat sie das Kind fest gepackt, so gehe man langsam mit den Armen zurück, und lasse sich das Kind so selbst aufziehen; man hüte sich jedoch, das Kind dabei auf irgendeine Weise zu unterstützen! Kann es sich noch nicht aufziehen, so ist der Versuch eben noch verfrüht. Hat sich das Kind an den Fingern aufgerichtet, wird anfangs seine Kraft sehr rasch erlahmen, es wird sie deshalb loslassen und langsam in sein Kissen zurücksinken. Diese Übung, die vorzüglich zur Stärkung der kindlichen Arm- und Bauchmuskeln ist, kann allmählich öfters am Tage wiederholt werden. Als mein ältestes Kind schon eine gute Weile sitzen konnte, wenn es sich an den Fingern eines seiner Eltern hielt, ließen wir seitlich an unserer Wiege Leiterchen anbringen, die man nach Belieben hineinstecken oder herausnehmen kann (siehe Bild auf Tafel II). Wenn sich das Kind aufgezogen hatte, legte man ihm die Händchen rechts und links um die einander entsprechenden Sprossen und ließ es sitzen, bis es sich nicht mehr halten konnte, los ließ und zurücksank. Auf diese Weise ist eine Überanstrengung vollständig ausgeschlossen. Wenn das Kind schließlich frei sitzt, so erfüllen die Leiterchen immer noch die Aufgabe eines Zaunes, d. h. sie hindern das Kind daran, aus seiner Wiege heraus zu fallen. Mit einer ähnlichen Vorrichtung habe ich mir später auch an der Bettstelle geholfen, als das Kind stehen konnte und Gefahr lief, aus dem Bett zu fallen, weil es sich noch nicht genügend im Gleichgewicht halten konnte.

*) Bei Mädchen sind die Folgen noch schlimmer, da beim vorzeitigen Gesetztwerden durch den Druck des Körpers das Kreuzbein, das noch schwach an seinen Bändern befestigt ist, in das Becken hineingedrängt wird, wodurch schon im zartesten Kindesalter der Grund zu Beckenverengerungen gelegt wird.

Über das Zahnen.

Einen genauen Zeitpunkt für das Zahnen anzugeben, der für alle Kinder gleich gälte, ist unmöglich. Einige Kinder fangen schon sehr früh, vor einem halben Jahre an, einzelne bringen sogar schon ein paar Zähnchen auf die Welt mit. Als ein gewisses Durchschnittsalter wird man den 7. bis 8. Monat angeben dürfen. Bis dann alle 20 Zähne vorhanden sind, vergehen Monate. Ob das Zahngeschäft direkt Fieber oder Verdauungserscheinungen hervorrufen kann, oder ob nur eine gewisse Disposition zu Störungen in seinem Befinden vorhanden ist, d. h. daß das Kind während des Zahnens andern Krankheitsangriffen, die an sich nichts mit ihm zu tun haben, leichter zugänglich ist, bleibe dahingestellt. Wenn es sicher ist, daß bei vielen Kindern das Zahnen spurlos vorübergeht, so ist es ebenso sicher, daß viele Kinder während dieser Zeit „krittelig" sind. Man sei auf jeden Fall vorsichtig und beobachte das

Kind genau. Wenn das Kind einen wirklich kranken Anblick bietet, und ziemliches Fieber hat, so beruhige man sich nicht einfach bei dem Gedanken, das sei eben ein „Zahnfieber". Da gibt es Leute, die ein Kind tagelang mit hohem Fieber einfach liegen lassen, weil das Kind zufällig in derselben Zeit zahnt, immer in der Meinung, das gehöre nun einmal dazu. Holt man den Arzt dann schließlich doch noch, so konstatiert der z. B. eine Lungenentzündung. Manche Kinder haben in der Zahnzeit Neigung zu dünnerem und häufigerem Stuhlgang und zu reichlicherer Urinabsonderung, ohne daß das Kind dabei besondere Beschwerden hätte. Solange solche Unregelmäßigkeiten leichter Natur sind, braucht man ihnen kein Gewicht beizulegen, auch nicht gleich mit einer Änderung der Nahrung zu beginnen. Traut man der Sache nicht mehr, so rufe man lieber beizeiten einen Arzt. Ein typisches Bild für das Zahnen bietet ein Kind, das einseitig gefärbte Wangen hat: eine hochrote heiße und eine blasse kühle, das dabei bedeutend mehr Speichel absondert als gewöhnlich und oft geradezu eine Sucht zum Beißen hat. Wenn das Kind beißen will, so ist es das Einfachste, wenn man ihm einen genügend großen Beinring gibt, den es nicht ganz in den Mund bringt und mit dem es sich außerdem nicht stoßen kann. Es ist doch viel besser, man läßt das Kind in einen solchen Beinring beißen, den man mit leichter Mühe reinlich halten kann, als man läßt es sich selbst irgendeinen möglichen oder unmöglichen Gegenstand verschaffen und wenn es nur der Rand seines Wagens oder seiner Bettstelle ist.

---

2. Abteilung.

Vom Säugling bis zum schulpflichtigen Alter.

Vom Töpfchen.

Das Säuglingsalter ist endgültig vorüber, wenn allmählich in das Dasein des Kindes ein Gegenstand eintritt, in dem ihm zum ersten Mal das unerbittliche Muß des Lebens begegnet.



Tontöpfchen.

Über besagten Gegenstand steht in Mörikes Stuttgarter Hutzelmännchen also zu lesen: „Saß da ein Enkelein mit rotgeschlafenen Backen, hemdig, auf einem runden Stühlchen von guter Ulmer Hafnerarbeit, grün verglaset." Diese grünverglasete Hafnerarbeit findet man noch auf Jahrmärkten oder zuweilen auch noch in einer versteckten Gasse irgendeiner Altstadt, Stück für Stück zu 20 Pfennigen. Ich möchte es jeder Mutter anempfehlen, sich auf die Suche nach einem Hafner zu begeben, der solche Ware noch führt. Ich habe noch keinen Ersatz gefunden, sei er nun aus Porzellan oder Email, der einem „Grünverglaseten" die Stange halten könnte. Man sehe einmal so ein Kindergesäßchen an, das längere Zeit auf Porzellan- oder Emailtöpfchen mit ihren schmalen Rändern gebannt war! Man könnte dem angesessenen rötlichblauen Ring nach meinen, die alte Indianertätowierung feiere an dem gewissen Körperteilchen seine Auferstehung! Die Tontöpfchen haben einen ungefähr 6 cm breiten, sachte nach innen abfallenden Rand, der jeden einschneidenden Druck auch bei der längsten Sitzung ausschließt. Sie sind außerdem sehr dauerhaft und fest, weil sich durch diesen breiten Rand die Körperlast des Kindes viel gleichmäßiger verteilt als auf den schmalrandigen Töpfchen. — Ein

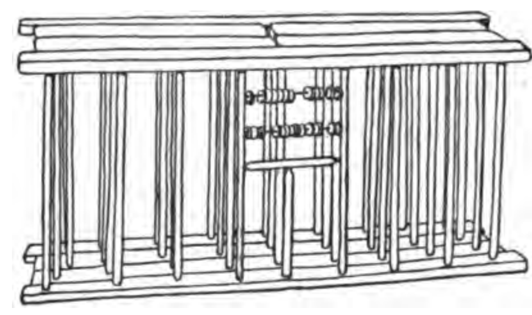
Kind auf den Topf zu bringen, wenn es noch gar nicht recht sitzen kann, lediglich um Wäsche zu sparen, ist nicht erlaubt. Der Topf darf erst in seine Rechte treten, wenn das Kind schon längere Zeit frei sitzen, womöglich sich ganz selbständig zum Sitzen aufrichten kann. Wenn es noch zu jung ist, kann es außerdem unmöglich verstehen, was man von ihm will, und ist dann später nur um so schwerer an Ordnung zu gewöhnen. Ebenso unzweckmäßig ist es, ein Kind auf eines der Kinderstühlchen zu setzen, unter deren Sitz ein Töpfchen angebracht ist. Sie sind lediglich eine Unterstützung der mütterlichen Bequemlichkeit. Da setzen manche Mütter ihre Kinder oft stundenlang auf solch ein Stühlchen und sind vollauf befriedigt, wenn nur keine Wäsche naß wird. Diese Art, das Kind auf den Topf zu setzen, ist natürlich nur ein Scheinmanöver, denn für das Kind ist es letzten Endes einerlei, ob es sein Geschäft in eine Windel oder sonst wohin besorgt. Wenn man das Kind auf den Topf gewöhnen will, so muß man es auch s o f o r t wegnehmen, wenn es sein Geschäft besorgt hat. Dann merkt es sehr bald, was man von ihm will und daß es weg darf, „wenn etwas drin ist". Da die Sitzungen gewöhnlich nicht zu den Liebhabereien der Kinder gehören, zeigen sie auch bald auf irgendeine Weise an, daß etwas erfolgt ist. Die Meldung a u f den Sitz erfolgt natürlich erst viel später, denn man will wohl herunter aber nicht hinauf! Anfangs, wenn das Kind noch kleiner ist, kann man jede halbe Stunde auf einen Erfolg rechnen, wenn das Kind erst eine Mahlzeit hinter sich hat, oft schon jede Viertelstunde. Mit Sicherheit kann man darauf gehen, daß es unmittelbar nach dem Schlafen der Fall ist. Im Schlaf, wenn es nicht gerade ein lang dauernder Nachtschlaf ist, bleiben die Kinder gewöhnlich trocken. Man kann am Anfang das Kind einmal in der Nacht wecken, z. B. wenn man selbst in das Bett geht und das Kind setzen. Außerdem ist es sehr zweckmäßig dem Kind nicht unmittelbar vor dem Zubettgehen etwas zu geben, und zur Abendmahlzeit keine flüssige Nahrung zu reichen. — Die Gewöhnung an die Reinlichkeit ist eine große Geduldsprobe für Mutter und Kind. Die Mutter muß z. B. immer wieder mit Rückfällen rechnen, die bei k e i n e m Kinde ausbleiben. Im übrigen erfolge diese Gewöhnung an die Reinlichkeit tunlichst durch eine und dieselbe Hand und zwar durch die der Mutter. Man halte solche Dinge ja nicht für unter seiner Würde und schiebe sie nicht, z. B. an Dienstmädchen ab. Noch eines: Es gibt Kinder, die ihre Begleiter mit Vorliebe unterwegs mit dem bekannten „Schreckensruf" bedrängen. Hier liegt in den meisten Fällen ein Erziehungsfehler vor. Man nehme n i e ein Kind mit, ehe man nicht noch vorher eine von Erfolg gekrönte Sitzung veranstaltet hat. Wenn sich die Kinder freuen, daß sie mit dürfen, belieben sie sehr oft kein Verständnis für das zu zeigen, was man von ihnen will. Da gebe man nie nach, nicht ein einziges Mal, selbst wenn man ab und zu seine Drohung wahr zu machen gezwungen ist, das Kind zu Hause zu lassen, wenn es nicht sitzen wolle. Dieses Mittel wirkt sehr rasch, und ein Kind, das einmal gemerkt hat, was die Folgen seiner Handlungen sind, wird es nicht so bald zum zweitenmal probieren, „auch so" fortzukommen! In einem solchen Fall m u ß die Mutter Siegerin bleiben oder sie wird in kurzer Zeit die Sklavin.

Vom Gehen lernen.

Ebensowenig wie beim Sitzen steigere man das Kind, wenn es gehen lernt. Kann sich das Kind einmal gut selbst setzen, so ist der Zeitpunkt gekommen, das „Laufställchen" (siehe Bild auf Tafel II) aufzustellen. Diese Laufställchen haben so viele praktische Vorteile, daß ich sie mit einem ersten Preis auszeichnen möchte. Die Zwischenräume zwischen den einzelnen Längsstäbchen sind so gehalten, daß das Kind gut zwischen ihnen hindurch sehen kann, ohne daß es Gefahr läuft, den Kopf durch sie hindurchzwängen zu können.

Die sogenannten „Boxes“, die ein Viereck mit gepolsterten Seitenwänden bilden, sind nicht halb so empfehlenswert wie die Laufställchen mit Gitterwerk. Erstens kann das Kind nicht aus ihnen heraussehen, wenn es sitzt und bekommt somit viel früher das Gefühl der Gefangenschaft; zweitens erfüllt die Box wohl die eine Aufgabe, daß das Kind einen abgetrennten Raum im Zimmer für sich hat, in dem ihm nichts zustößt, wenn man es längere Zeit ohne Aufsicht allein im Zimmer läßt, aber sie nützt nicht viel, wenn man das Kind ganz allein gehen lernen lassen will. Die Polsterung soll ein hartes Fallen der Kinder verhindern; ich halte sie jedoch für eine höchst unnötige Verweichlichung; der Fall eines kleinen Kindes ist so leicht und geschickt, daß es ihm gar nichts macht, wenn es auch einmal mit dem Kopf in Berührung mit den Stäbchen seines Ställchens kommt. Vom Fallen später mehr.

An den Stäbchen des Laufställchens kann sich das Kind festhalten, was ihm an der gepolsterten Wand der Box nicht möglich ist.



Das zusammengeklappte Laufställchen.

Hat aber ein Kind eine geschickte Gelegenheit sich zu halten, so macht es auch ganz allein den Versuch, sich aus der sitzenden Haltung aufzurichten. Es ist mir nie eingefallen, den Steh- oder Gehversuchen meiner kleinen Tochter im geringsten nachzuhelfen; sie hat beides ganz allein gelernt. Man muß sich immer wieder vor Augen halten: „Was ein Kind kann, das tut es auch“! Es ist doch viel schöner und lehrreicher, einem Kinde zuzusehen, wie es seine Steh- und Gehversuche selbst angreift, als es ihm vorzumachen! Es gibt eben Dinge, die die Natur viel gescheiter angreift als jeglicher Unterricht. Wenn man ein Kind allein machen läßt, wird dabei außerdem jegliche Überanstrengung der Beine ausgeschlossen, denn wenn das Kind müde ist, bleibt es einfach sitzen. An den Stäbchen lernt sich das Kind zunächst in knieende Stellung aufziehen, bis es ihm dann schließlich gelingt, sich vollends ganz zum Stehen aufzurichten. Dann merkt es weiter, daß man an den oberen Querleisten die Händchen weiterschieben kann, und damit ist der erste Anfang zu seitlichen Schrittchen gemacht. Wenn es einmal gelernt hat, den ganzen Quadratmeter seitlich auszugehen, kommen die Versuche, auch quer durch den Raum zu kommen ohne Hilfe der Hände. Ist dieser Versuch einmal in die Wirklichkeit umgesetzt, dann ist der Zeitpunkt gekommen, daß das Kind aus seinem Gitterwerk heraus will. Dies Begehren kennt es vorher nicht, wenn man es rechtzeitig in das Ställchen gebracht hat; ließ man es schon früher außerhalb im freien Zimmer umherrutschen, so hat es den größeren Raum schon kennen gelernt und empfindet daher sein Ställchen als Freiheitsbeschränkung. Man verpasse also ja den richtigen Augenblick nicht, und setze das Kind sofort in das Ställchen, wenn der dauernde Aufenthalt in Bettchen, Wiege oder Wagen zum überwundenen Standpunkt zu werden anfängt. — Kommt das Kind wieder aus dem Ställchen heraus, so wird es sich zunächst etwas unsicher fühlen in dem weiteren Raum, der ihm nun zur Verfügung steht. Da helfe man nicht gleich nach, sondern lasse dem Kind zunächst einmal allein den Mut wachsen. Man stelle ihm in mäßiger Entfernung von einander einige Stühle auf, an denen es sich wieder halten kann, wenn es einige Schrittchen gewagt hat. Ich habe eine anfängliche „Platzscheu“ meiner Tochter einmal dadurch überwinden helfen, daß ich auf den ihr benachbarten Stuhl ein „Wibele“*) legte, das sie schließlich dazu brachte, die paar Schritte zu wagen, um zu dem begehrten Gegenstand zu gelangen. Führt oder hält man ein Kind zu viel, so lernt es viel später frei gehen, weil es gewohnt ist, sich auf fremde Hilfe zu verlassen. —

Niemand scheue die 10 Mark auszugeben, die solch ein Laufställchen kostet! Das aufgewandte Geld kommt hundertfach wieder herein. Das Ställchen schließt jede Sorge aus, daß dem Kind etwas zustoßen könnte, solange es allein in einem

*) Schwäbisches Gebäck.

Zimmer ist. Die Mutter kann also in Ruhe auch bei einer Arbeit bleiben, die sie eine Zeitlang außerhalb des Zimmers festhält, ja sie kann sogar einen Ausgang machen. Das Kind kann nirgends hinrutschen: an keinen heißen Ofen; an keinen Tisch, wo es die Decke herunterziehen, und dabei irgendein Unheil für sich oder andere heraufbeschwören kann; es kann in keinen Kübel heißen Wassers fallen, kurz alle Gefahren, die einem unbeaufsichtigten Kinde drohen, sind vermieden! Da das Ställchen zusammengeklappt wenig Raum einnimmt, stelle man es sich auch noch zur Hand, wenn das Kind es im großen und ganzen schon „verwachsen" hat, so daß man es in einem Notfall immer geschwind wieder aufschlagen kann. Dem Kind schadet es nichts, wenn es auf kurze Zeit wieder auf einen kleineren Raum beschränkt wird und der Mutter hilft es, das oft recht notwendige Übel eines beaufsichtigenden Kindermädchens zu umgehen. Es ist viel besser, das Kind hie und da allein zu lassen — immer vorausgesetzt, daß die nötigen Vorsichtsmaßregeln getroffen sind, daß dem Kind nichts passieren kann, — als es zweifelhaften Dienstboten zu überlassen, die der Erzieherin in kurzer Zeit oft alles verderben können, was sie dem Kind mit Überlegung und geduldiger Folgerichtigkeit anerzogen hat, nicht zu reden von dem direkt schädlichen Einfluß sonst, den manche Dienstmädchen auf Kinder ausüben können. Wenn manche Mütter wüßten, was, besonders Sonntags, mit ihren Kindern geschieht, so würde ihnen vielleicht doch oft das Gewissen schlagen! Man muß Mittel und Wege finden, sich anders zu helfen. Wenn man keine Mutter am Ort hat, oder sonst ein Verwandtes, auf das man sich verlassen kann, könnte man sich vielleicht mit einer Freundin ins Benehmen setzen, mit der man z.B. eine Art Sonntagsdienst einrichten kann. Den einen Sonntag hütet die eine ihre Kinder und die der Freundin zusammen, und am nächsten macht es die andere so. Immer zu Hause bleiben soll die Mutter durchaus nicht, denn eine verhockte Mutter taugt so wenig in eine Kinderstube, wie eine vergnügungssüchtige. — Gerade an einem Sonntag kommt bei einem ohnedies unzuverlässigen Dienstmädchen noch die Unlust über den verlorenen Sonntagnachmittag hinzu, den sie um des Kindes willen zu Hause verbringen muß, und diese Unlust hat dann das Kind in feinerer oder gröberer Weise zu empfinden. Ich persönlich mache vor einem sogenannten „kinderlieben" Mädchen noch mehr das Kreuz, als vor einem, dem die Kinder gleichgültig sind. Durch das kinderliebe Mädchen treten bei dem Kinde dann oft plötzlich alle die Erscheinungen auf, die die Folge von Verwöhnereien aller Art sind. Was hilft es, wenn man sie selbst vermeidet, und das Mädchen tut hinter dem Rücken der Mutter doch, was es für gut hält! Sehr oft halten nämlich die Mädchen Folgerichtigkeit für Härte und durchkreuzen dann der Mutter weiterschauende Pläne auf alle mögliche Weise. Die Mutter legt Wert darauf, daß das Kind nicht außer der Zeit ißt, das „kinderliebe" Mädchen gibt dem Kinde, wenn die Mutter fort ist, alles, was das Kind will, und die Mutter wundert sich dann, warum das Kind zur eigentlichen Essenszeit keinen Hunger hat. Die Mutter sieht darauf, daß das Kind alle seine Spielsachen selbst an ihren Ort zurückbringt, das „kinderliebe" Mädchen räumt geduldig allen Kram des Kindes auf und macht sich willig zum Sklaven des kleinen Tyrannen. So gibt es noch Dutzende von Dingen, die man hier aufzählen könnte. Und dann die Zärtlichkeit solcher Mädchen! Ich möchte meine Kinder nicht so verhätschelt und verküßt und geherzt sehen, wie ich es schon oft bei andrer Leute Kinder beobachtet habe. Ein solch triefendes Übermaß von Zärtlichkeiten aller Arten ist schon bei den Eltern verwerflich, ganz davon zu geschweigen, wenn es von anderer Seite kommt. Es kann den Kindern geradezu zum Fluch werden. Man mache doch seine Augen auf und lasse sie sich nicht erst gewaltsam öffnen, wenn es zu spät ist! Auffallende sexuelle Frühreife hat vielfach ihre Wurzel in solchen Dienstmädchenidyllen! Ich betone dabei ausdrücklich, daß diese „zärtlichen" Mädchen nicht die geringste bewußte Absicht bei ihrem Gebaren zu haben brauchen.

Vom Fallen.

Mit dem Fallen macht das Kind nähere Bekanntschaft, wenn es sich auf die Füße aufrichten und gehen lernt. Es kann nun von vornherein nicht genug eingeschärft werden, das Kind bei seinen Versuchen ruhig fallen zu lassen, dann das schadet ihm gar nichts. Man beobachte einmal ein Kind, wie geschickt es sich selbst beim Fallen anstellt, und wie es ganz selbverständlich wieder aufsteht, wenn — man es machen läßt und der Natur nicht ins Handwerk pfuscht! Ein Kind stets vor jedem Fall behüten zu wollen, ist so wie so ein aussichtsloses Unternehmen, denn auch das best „behütete" Kind kommt nicht durch die Kindheit, ohne nähere Fühlung mit der Mutter Erde zu bekommen! Außerdem büßt ein Kind, dem man stets beispringt, seine natürliche Geschicklichkeit im Fallen ein und fällt dann, wenn es doch einmal aus dem Gleichgewicht kommt, viel härter und unzweckmäßiger, als ein Kind, das sich selbst zu helfen weiß, weil es nicht daran gewöhnt worden ist, sich stets auf helfend eingreifende Hände anderer zu verlassen. Daß ich damit meine, man solle ein Kind ohne weiteres von Tisch oder Stuhl oder gar zum Fenster hinaus fallen lassen, wird wohl niemand annehmen; ich rede selbstverständlich nur vom Fall auf der festgegründeten Erde. Im

übrigen wird ein Kind, das im kleinen geschickt fallen gelernt hat, sich auch bei einem größeren Fall, den man unter Umständen nicht hindern kann, unwillkürlich geschickter benehmen, als eines, das man stets vor dem Fallen zu bewahren gesucht hat. Man kann es oft fast nicht mit ansehen, wie die Mütter gleich springen, um einen Fall ihrer Kinder zu verhüten, und wie dann, wenn es doch nicht geschehen konnte, eine Bemitleiderei und ein Gefrage angeht, „wo tut dir's weh" usw., daß das Kind schließlich vor lauter Selbstmitleid zu weinen anfängt, was ihm nicht eingefallen wäre, wenn man aus der Sache kein Wesens gemacht hätte. Wenn meine kleine Tochter fiel, nahm ich — scheinbar — nie Notiz davon und wenn zu bemerken war, daß ihr der Fall wirklich weh tat, bekam sie stets nur zu hören: „O, das macht gar nichts". Auf diese Weise wurde sie sehr abgehärtet und lernte früh über einen Schmerz hinweg zur Tagesordnung überzugehen. Es war oft geradezu rührend mitanzusehen, wie sie später, auch bei einem wirklich großen Schmerz, wenn sie sich z. B. einen Finger in eine Tür einklemmte, schluchzend sagte: „O, das macht nichts"! — In diesen Abschnitt gehört auch die hysterische Furcht mancher Kinder vor einem Tropfen Blut. Von Natur aus hat ein Kind vor einem Tropfen Blut so wenig Angst wie vor einem Tropfen Wasser, sie wird ihm nur durch unzweckmäßige Lärmschlägerei anerzogen. Daß man Mitleid mit einem Kinde hat, das sich eine blutende Schramme zugezogen hat, ist selbstverständlich, man behalte es aber für sich und rede ihm zu, daß das gar nichts mache usw. Nach Schmerzen zu fragen, über die gar nicht geklagt wird, ist unter allen Umständen ein Unsinn. Aus Kindern, bei denen man stets aus einer Mücke einen Elefanten macht, werden dann später diese Zimperlinchen männlichen und weiblichen Geschlechts, die nicht den geringsten Schmerz aushalten zu können vermeinen, die fortgesetzt wegen Lappalien das Mitleid ihrer Umwelt beanspruchen und beim Anblick einer Wunde oder etwas Derartigem unfehlbar in Ohnmacht fallen. —

Vom Sprechen.

Zwischen einzelnen zufälligen Sprachlauten, die das Kind hervorbringt und seinen ersten Sprechversuchen, mit denen es etwas Bestimmtes ausdrücken will, ist ein großer Unterschied. Ein Kind sagt z. B. lange schon ba—ba, ehe es damit bewußt seinen Vater meint. Man achte darauf, wenn ein Kind von den unwillkürlichen Sprachlauten zu den beabsichtigten übergeht. Es kommt vor, daß Kinder, mit denen man sich nie sprachlich abgibt, denen man z. B. nie einen bestimmten Gegenstand bezeichnet und dazu das entsprechende Wort sagt, sich auf alle mögliche andere Weise verständlich zu machen lernen und in ihrer kindlichen Zeichensprache eine solche Fertigkeit erlangen, daß sie alle ihre Wünsche in ihr zum Ausdruck bringen können, sich deshalb nicht mehr mit Sprachversuchen abgeben und dadurch unverhältnismäßig spät sprechen lernen. Beginnt also ein Kind einmal ordentliche Silben zu sprechen, so sage man ihm die Worte, die es sich zu sagen bemüht, richtig und deutlich vor und wiederhole sie ja nicht in der kindlichen Verstümmelung, denn damit verzögert man nur das richtige Sprechenlernen des Kindes. An seinem Kauderwelsch kann man sich ebenso herzlich freuen, auch wenn man nicht durch Wiederholung auf es eingeht, sondern dem Kind das Wort, das es radebrecht, sofort langsam und deutlich wiederholt, bis es auch ihm gelingt. Es gibt Leute, die mit ihren Kindern nur noch in einer ganz verdrehten Weise reden und ihnen dadurch die Unterscheidung zwischen falschem und richtigem Sprechen ungemein erschweren. Das Kind strengt sich dann auch gar nicht sonderlich an, richtig zu sprechen, sondern läßt es bei einer ungefähren Ähnlichkeit bewenden, zumal wenn es merkt, daß es auf diese Weise mühelos den größten Erfolg erntet. Die Eltern müssen sich selbst zügeln lernen in ihren Heiterkeitsausbrüchen

über einen unfreiwilligen Witz z. B., den ein Kind gemacht hat. Ein Kind, über dessen eben gesprochene Worte alle Anwesenden in schallende Heiterkeit ausbrechen, wird zuerst verwundert sein, denn es weiß ja nicht, daß man über es lacht und erst recht nicht, warum man es tut. Allmählich, bei öfterer Wiederholung von solchen Fällen, merkt es jedoch sehr gut, wo der Hase im Pfeffer liegt; es wiederholt den Ausspruch, der ihm soeben einen Lacherfolg eintrug, ein paar mal nach einander, und schließlich hat man einen in seiner Art vollendeten kleinen Schauspieler vor sich, der die Wirkung seiner Worte in gewissem Sinn berechnet, und jeden Besuch seiner Eltern als dankbares Publikum für seine kleine Wichtigkeit ansieht. — Man kann es nicht immer vermeiden, daß ein Kind ab und zu auf der Straße oder sonst wo einen unparlamentarischen Ausdruck aufschnappt, den es ganz harmlos gelegentlich zu Hause wieder von sich gibt. Da lasse man sich nicht gleich die Haare sträuben und fahre ja nicht über das Kind mit entsetzten Verboten her: „So etwas dürfe man nicht sagen" usw. Ich bin in solchen Fällen stets gut damit gefahren, eine unverstandene Wiederholung von etwas Aufgeschnapptem einfach zu überhören. Verbietet man dem Kind, noch einmal „so etwas" zu sagen, so grübelt es sicherlich über den Sinn dessen nach, was es vorher ganz harmlos nachplapperte und ebenso schnell wieder vergessen hätte, wenn man es nicht mit Gewalt darauf bringen würde, daß hier etwas nicht stimmt. Hat es aber auch einmal einen Ausdruck wirklich verstanden, und will sich mit seiner Anwendung groß machen, was auch vorkommt, so nehme man erst recht keine Notiz davon, um dem kleinen Großtuer damit zu zeigen, daß man sich durch solche Dinge nicht im geringsten imponieren läßt.

Die Körperpflege.

Auch nach dem eigentlichen Säuglingsalter ist der Körperpflege des Kindes unverminderte Sorgfalt zuzuwenden. Es beginnt sich jetzt ja glücklicherweise in den weitesten Kreisen die Einsicht zu verbreiten, daß man den Körper nicht ungestraft vernachlässigen darf. Eine streng durchgeführte Körperpflege wirkt wieder auf den inneren Menschen zurück, sie ist ein vorzügliches Mittel zur Selbstzucht.

Kinder, die einen großen Teil des Tages auf dem Boden zubringen, werden im Grund viel „schmutziger" als der Säugling und gehören deshalb erst recht täglich vom Scheitel bis zur Sohle gewaschen. Auch wenn der Körper gerade keine Krusten aufweist, gehören tägliche ganze Waschungen zu einer vernünftigen Körperpflege. Wenn man weiß, daß der Mensch nicht nur durch die Lungen, sondern auch durch die Haut atmet, so wird diese Forderung ohne weiteres einleuchten. Das allereinfachste Verfahren erscheint mir, wenn man das Kind abends oder morgens in seine gewohnte alte Säuglingsbadewanne bringt — wenn das Kind sitzt, reicht sie mindestens bis zum vierten Jahre aus — und den Körper tüchtig wäscht. Wenn das Wasser genügend warm ist, braucht man nicht einmal immer Seife oder höchstens zu den Händen. Für ältere Kinder kann man an Stelle des Schwammes einen rauheren Waschlappen nehmen, so daß die Haut zugleich tüchtig gerieben wird. Wenn das Kind sauber gewaschen ist, kann man es noch mit einer bereitgestellten Kanne kühleren Wassers übergießen, doch hüte man sich vor Kaltwasserkuren! Hat das Kind sein kleines Badewännchen auch sitzend verwachsen, so ist die Zeit für die Stehbadewanne gekommen, die gleichfalls täglich benützt werden sollte; daneben kann einmal in der Woche ein warmes Vollbad gegeben werden; ist jedoch keine große Badewanne in der Wohnung vorhanden, so genügen auch die täglichen Waschungen in der Stehbadewanne vollkommen. Die Ohren dürfen nur mit der größten Vorsicht gereinigt werden; wenn es gründlich geschieht, genügt es alle zwei Tage. Zum Bürsten der Haare nehme man ein *weiches* Bürst-

chen, auch mit dem Kamm kratze man nicht zu sehr auf der Kopfhaut herum. Sollten sich starke Schuppen bilden, so nehme man etwas Olivenöl und reibe abends damit die Kopfhaut ein, morgens löst sich dann der Belag leicht beim Kämmen ab. Dies Verfahren ist schonender als jedes andere. Geseift werden sollte der Kopf höchstens einmal im Monat, weil die Seife der Kopfhaut zu viel von ihrem natürlichen Fettgehalt entzieht. Wer viel Seife anwendet, muß wieder mit viel Fett nachhelfen. Die Zähne sollten stets abends gereinigt werden, damit die Speisereste nicht nachts zwischen den Zähnen stecken bleiben, sich da zersetzen, und dadurch den Zahnschmelz angreifen. Man nehme ein weiches Zahnbürstchen, je nachdem ein wenig Zahnpulver und sehe darauf, daß auch die Kauflächen der Zähne tüchtig überbürstet werden. Das Zahnfleisch berühre man so wenig als möglich. Morgens genügt es, das Kind den Mund tüchtig ausspülen und gurgeln zu lassen. Wenn man dem Kind das Gurgeln frühzeitig vormacht, so lernt es dieses Kunststückchen bald; meine kleine Tochter gurgelte schon mit 2½ Jahren ganz richtig. Bekommt dann das Kind einmal eine Halskrankheit und soll gurgeln, so kommt man nicht in Verlegenheit, wenn es die Sache in gesunden Tagen gelernt hat. Auch nach dem Mittagessen soll das Kind den Mund tüchtig ausspülen. Der wundeste Punkt ist bei Kindern stets die Reinhaltung der Hände. Sie wird wesentlich erleichtert, wenn man sich ständig ein gefülltes Waschschüsselchen im Zimmer hält, so daß man nicht erst nach Wasser springen muß, wenn der Fall dringend wird. Wenn man dem Kind immer sofort die Hände abwascht, wenn sie es nötig haben, so kommt es bald von selbst und verlangt es, sobald es sie beschmutzt hat. Nach dem dritten Jahre kann man das Waschschüsselchen sogar so aufstellen, daß das Kind selbst zu ihm gelangen und das Geschäft selbst besorgen kann. Unbedingt gereinigt gehören die Hände vor jeder Mahlzeit, besonders in einer Zeit, in der das Kind öfters noch versucht, seine Finger als Gabel anzusehen; sauber ist eine Hand ja überhaupt nie und die eines Kindes zweimal nicht. Die Nägel an Händen und Füßen schneide man stets kurz, damit sich kein Schmutz unter ihnen festsetzen kann.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich noch auf eines hinweisen, was mich von jeher gewundert hat: auf die vernachlässigte Ausbildung der linken Hand zugunsten der rechten. An die „angeborene" Rechtshändigkeit der meisten Menschen glaube ich vorderhand noch nicht. Bei meiner kleinen Tochter habe ich immer strengstens darauf gesehen, daß ihr niemand beizubringen versuchte, man esse oder tue irgendetwas mit der „rechten" Hand. Sie darf ganz hantieren wie es ihr paßt. Hie und da meinte ich schon eine Bevorzugung der linken Hand zu bemerken, bis wieder eine Zeit kam, in der wieder mehr die rechte gebraucht wurde. Das Gesamtergebnis meiner bisherigen Beobachtungen ist: gleiche Geschicklichkeit in beiden Händen. Sie führt z. B. Löffel und Gabel bald rechts bald links, gibt bald die rechte und bald die linke Hand und hat kein Verständnis dafür, wenn ein Besuch von ihr verlangt, ihm die „schöne" Hand zu geben, obgleich sie in der Theorie ganz gut weiß, was rechts und links ist. — So gut man bis jetzt „Linkshänder" als Kinder gezwungen hat, ihre rechte Hand gebrauchen zu lernen, könnte man es doch ebenso weit bringen, „Rechtshänder" in der Kindheit zum Gebrauch der linken Hand zu veranlassen, so daß auch bei einer Lieblingshand immerhin annähernd gleiche Geschicklichkeit beider Hände erreicht würde. Wie ungeschickt sind die Rechtshänder, wenn sie sich einmal an der rechten Hand verletzen, wie übel sind sie daran, wenn ihnen gar der Gebrauch der rechten Hand dauernd unmöglich gemacht ist! Dann sollen sie in ihren alten Tagen noch mühsam erlernen, was ihnen in ihrer Kindheit leicht geworden wäre. — Abgesehen vom praktischen Nutzen für die Kinder, wäre es zum mindesten sehr interessant, wenn möglichst viele Mütter ihre Kinder zum gleichmäßigen Gebrauch beider Hände anhielten.

Zu einer vernünftigen Körperpflege gehört vor allem die Zufuhr von frischer Luft und die Bewegung im Freien. Auf dem Lande ist das eine Selbstverständlichkeit, denn ein Kind, das Gelegenheit hat hinauszugehen, bleibt nicht im Zimmer. Aber die weitaus größte Zahl der Stadtkinder? Arme Zimmerpflänzchen! Wenn sich in weiten Kreisen die Eltern genug klar darüber geworden wären, was den Kindern mit ausreichend frischer Luft und der Bewegung in ihr entzogen wird, so müßte schon mehr zur Abhilfe dieses Notstandes geschehen sein. Warum tun sich denn nicht je einige Familien mit Kindern zusammen und mieten sich gemeinsam einen Garten vor der Stadt? Die Miete ist freilich für eine Familie

gewöhnlich zu hoch, gemeinsam könnte sie getragen werden, und den Kindern wäre geholfen. Auch Zeit würden die Mütter dadurch gewinnen; immer eine der Mütter übernähme die Aufsicht über die kleine Kinderschar, die andern könnten in der Zeit zu Hause bleiben und etwas anderes tun. — Auch beim Spielen im Freien überlasse man die Kinder tunlichst sich selber und bevormunde sie nicht. Man kann sie beobachten, ohne daß sie das Gefühl der Beaufsichtigung haben. Kleine Winke kann man ihnen gelegentlich trotzdem geben. So mache man sie z. B. darauf aufmerksam, daß man beim Laufen den Mund geschlossen halten und durch die Nase atmen soll, daß man nicht auf den Fersen läuft (springt), sondern auf den Ballen. — Abends vor dem Schlafengehen kann man die Kinder im gut gelüfteten Zimmer auch noch ein kleines Luftbad nehmen lassen, d. h. man lasse sie nackt umhergehen; nur die Pantöffelchen ziehe man ihnen an, damit die Füße nicht zu kalt werden.*) Den Kindern macht die Sache großen Spaß und für die Eltern ist ein solches „Nacketfröschle" ein herzerfreuender Anblick. Von großer Wichtigkeit ist es, daß die Kinder zu ausgiebigem Schlaf kommen. Ein Kind braucht 10—12 Stunden Schlaf bei Nacht, und vor dem vierten Jahre schläft es auch noch mittags nach dem Essen 1—3 Stunden. Man gewöhne das Kind beizeiten an diesen Mittagsschlaf, der der Mutter auch ihrerseits wieder Zeit zum Ausschnaufen gibt. Ein Tag ist so lang für ein Kind! Wie viele Eindrücke, die der Erwachsene als Gewohnheit hinnimmt, muß es täglich neu verarbeiten, und was leistet es nebenher noch an körperlicher Bewegung! Läßt man es mittags nicht schlafen, so wird es gegen Abend leicht „grätig" vor lauter Übermüdung und weint schließlich ohne zu wissen warum, bis am Ende auch noch der Mutter der Geduldfaden reißt und sie sich zu einer Ungerechtigkeit gegen das Kind hinreißen läßt, so daß der Tag unharmonisch für beide Beteiligte ausgeht. Solchen Szenen wird durch den Mittagsschlaf vorgebeugt. Man kann ja das Kind abends etwas später zu Bett gehen lassen, namentlich im Winter. Ob das Kind seine 10—12 Stunden Nachtschlaf z. B. von 7 Uhr abends bis 6 Uhr morgens oder von 8—7, oder von 9—8 abmacht, ist ganz gleichgültig; im Winter ist es für die Mutter sogar höchst angenehm, wenn das Kind morgens etwas länger schläft, denn wenn das Kind einmal wach ist, muß es aus dem Bett genommen werden. Es lange wachend im Bett zu lassen, ist durchaus zu widerraten, noch mehr, es gar zu sich ins Bett zu nehmen. Ein Kind, das dies nicht kennen gelernt hat, begehrt es auch nicht! Der Versuchung, das Kind zu sich in das Bett zu nehmen, entgeht man am leichtesten dadurch, daß man das Kind von allem Anfang an allein im Nebenzimmer schlafen läßt.

*) Man achte überhaupt darauf, daß das Kind warme Füße hat und wechsle z. B. im Winter, wenn das Kind im Schnee gewatet und nasse Füße bekommen hat, Schuhe und Strümpfe.

Über die Nahrung und das Essen des Kindes.

Die Nahrung des Kindes soll einfach sein und zu fest bestimmten Zeiten gegeben werden. Man sehe streng darauf, daß niemand im Hause die einmal festgesetzte Ordnung durchbricht und dem Kinde alles gibt, was sein Begehren eben reizt. Durch das „Herumvespern" verdirbt sich das Kind den Appetit, so daß es, wenn die eigentliche Mahlzeit kommt, nicht essen will und kann. Eine der Hauptsünden, die gegenwärtig bei der Kinderernährung begangen wird, ist die Verabreichung eines Übermaßes an Zucker und Zuckerwaren, die um so fragwürdiger sind, je billiger man sie kauft. Diese Dinge, die so viele ihren Kindern plan- und regellos verabreichen, nehmen ihnen den Hunger, der so überaus wichtig ist zu einer richtigen Verdauung und Ausnützung der Speisen, doppelt wichtig für das Kind, das seinen Körper noch aufbauen muß, während ihn der Erwachsene nur zu erhalten hat. Das Übermaß an Zucker verdirbt überdies die Zähne in einer geradezu jammervollen

Weise, und so kommt zu unzweckmäßiger Nahrung auch noch mangelhaftes Beißen. (Man lese einmal das im Selbstverlage des Verfassers in Breslau erschienene Schriftchen des Zahnarztes Dr. H. Kunert, „Unsere heutige falsche Ernährung".) Gutes Beißen ist aber dringend nötig zur richtigen Verdauung der Speisen. Es ist nicht dasselbe, ob ich halbgekaute Bissen verschlinge, oder ob ich dieselbe Nahrungsmenge fein zerbissen schlucke. Diejenige Menge Speichel, die zur richtigen Umwandlung der Speisen nötig ist, wird eben durch das Beißen ausgelöst, solche Bestandteile der Nahrung aber, die zum richtigen Verdautwerden noch besonders der Verdauungssäfte des Magens bedürfen, können von diesen Säften natürlich nur durchdrungen werden, wenn die Speisen fein gekaut sind. Nach meiner Beobachtung hat auch ein Kind zunächst das Bestreben, seine Nahrung fein zu zerbeißen. Man veranlasse deshalb die Kinder ja nicht dazu, mit dieser löblichen Neigung zu brechen, wie es viele Mütter machen, denen ihre Kinder nie schnell genug essen können, weil es *ihnen* zu langweilig ist, das Eßgeschäft zu beaufsichtigen. Man muß freilich darauf achten, daß sich ein Kind nicht zu sehr durch alles mögliche vom Essen ablenken läßt und es überhaupt vergißt; aber zum Kauen muß man ihm genügend Zeit lassen, und ihm nicht die schlechte Gewohnheit so vieler Erwachsener, viel zu schnell und oberflächlich zu essen, anscheuchen. Ferner darf man desgleichen niemals ein Kind *deshalb* mit Brei abfüttern, weil das „schneller" geht, als wenn das Kind tüchtig beißen und einspeicheln muß.

Man verbanne die vielen Süßigkeiten aus der Ernährung seiner Kinder und wisse in ihrer Verabreichung namentlich an Ostern, Weihnachten und an Geburtstagen Maß zu halten. Wenn das Kind, was man nicht immer vermeiden kann, viele Süßigkeiten von andern geschenkt bekommt, so schließe man sie möglichst unabsichtlich ein und sage dem Kind, das sei nur ein *Nachtisch*. Vergißt sie das Kind, so rücke man ja nicht selbst mit ihnen heraus, sondern gebe ihm nur davon, wenn es sich an den „Nachtisch" erinnert. Ihm in diesem Fall gar nichts zu geben, ist insofern nicht zweckmäßig, als dann leicht die kindliche Begehrlichkeit allzusehr aufgestachelt wird. Das Kind ist mit einer kleinen Dosis, die ihm nichts schadet, zufrieden, während es sich das vorenthaltene Eigentum begreiflicherweise auf jede Art zu verschaffen sucht. — *Das Bedürfnis der Kinder nach Zucker befriedige man dadurch, daß man ihnen reichlichen Genuß von Obst verschafft.* Kinder lieben das Obst ja so sehr und sind, wenn sie es reichlich bekommen, auch gar nicht mehr so sehr auf künstlichen Zucker aus. Da man mit den Schalen wertvolle Bestandteile des Obstes an Nährsalzen wegwirft, schäle man den Kindern das Obst ja nicht, wenn sie es einmal gut beißen können. Der reichliche Genuß von Obst dient auch zum Durststillen und macht die ewige Wassertrinkerei so mancher Kinder überflüssig. Daß der Alkohol in jeglicher Form (auch als Most!) strengstens für Kinder verboten ist, sollte man heutzutage nicht mehr besonders betonen müssen. Ebensowenig soll ein Kind nervenaufreizende Getränke wie Kaffee und schwarzen Tee bekommen.

In unserer vielgetadelten Zeit der Fleischnot, die an den Geldbeutel der meisten Hausfrauen oft unerschwingliche Anforderungen stellt, kann man den Müttern nicht oft genug wiederholen, daß man die Kinder ganz gut ohne Fleisch kräftig aufziehen kann. Das alte Sprichwort: „Milch und Brot macht die Wangen rot", besteht immer noch zu Recht, vorausgesetzt, daß man seinen Kindern auch *das* Brot reicht, das das Sprichwort meint, das derbe kräftige Schwarzbrot früherer Zeiten und nicht, wie es leider in immer breiteren Schichten unseres Volkes geschieht, das an Eiweiß und Nährsalzen arme Weißbrot. Die Brotnot ist tatsächlich viel größer als die Fleischnot. Früher wuchsen Millionen von Kindern ohne Fleisch blühend und kräftig auf und wenn die körperliche Tüchtigkeit unserer Kinder abnehmen soll, so ist daran sicher nicht die Fleischnot schuld. Man sehe sich doch

die Beefsteakkinder an; bieten sie etwa ein Bild blühender Gesundheit und frischer Kraft? **Wir müssen darauf halten, daß ein wesentlicher Bestandteil in der Nahrung unserer Kinder wieder ein kräftiges Schwarzbrot oder besser Vollbrot (Reformhäuser) wird.**

Was besonders in Süddeutschland in den Bäckerläden feil geboten wird, ist schon Brot aus verfeinertem Mehl. Je feiner nun das zur Herstellung des Brotes verwendete Mehl ist, desto schlechter an Gehalt für die Ernährung ist es, desto mehr fehlt es ihm an Eiweiß und besonders an Nährsalzen. Die Nährsalze sitzen in der Kleberschicht des Getreides, die man entfernt, um sie als Kleie dem lieben Vieh zu verabreichen, statt sie sich selbst zuzuführen. Der Hang zur Verfeinerung unserer Nahrungsmittel erweist sich immer mehr als verhängnisvoll für die Kraft unseres Volkes, denn leider beginnt auch das Landvolk immer mehr dem schlechten Beispiel der Städter zu folgen. Die gröbere Nahrung wird freilich nicht so ausgenützt wie die feinere und gilt deshalb, wie ein bezeichnender schwäbischer Ausdruck lautet, für „unhauslich". Unser Darmsystem braucht aber kräftigere Nahrung, die es tüchtig verarbeiten muß; es braucht die in vielen Nahrungsmitteln enthaltenen unverdaulichen Bestandteile. Muskeln, die nichts zu tun haben, erschlaffen, auch die Darmmuskeln. Je feiner nun die Nahrung, desto weniger hat der Darm zu tun und desto träger wird er dadurch. Die sitzende Beschäftigung so vieler Menschen hat nicht allein die zur Zeit so allgemein verbreitete Verstopfung auf dem Gewissen!

Ein vorzügliches Nahrungsmittel ist der Reis, aber wohlgemerkt der ungeschälte (Reformhäuser), im Gegensatz zum geschälten, der zurzeit den Handel noch fast ausschließlich beherrscht. Zwischen geschältem und ungeschältem Reis besteht derselbe Unterschied wie zwischen Vollmehl und Feinmehl. Der ungeschälte Reis enthält einen bedeutend höheren Prozentsatz an Nährsalzen als der geschälte. Wer die Nährsalze auf natürliche Weise in der Nahrung zu sich nimmt, der kann sich die teueren Nährsalzpräparate ersparen. Man sehe deshalb, besonders wenn man Kinder zu ernähren hat, darauf, daß die Nahrung die natürlichen Nährsalze behält. So sollte man z. B. auch die Gemüse nicht in kochendem Wasser auslaugen und sie dadurch ihrer Nährsalze berauben, die man mit der Kochbrühe noch fast überall wegschüttet. Man sollte die Gemüse nur dämpfen, denn nur auf diese Weise verlieren sie nichts von ihrem Gehalt. Die Voraussetzung für die Zubereitungsart ist freilich, daß die Gemüse während ihres Wachstums nicht mit Dung überschüttet werden. Solche überdüngte Gemüse haben, wenn man sie nur dämpft, einen unangenehm scharfen Geschmack; hierbei muß eben jedes selbst ausprobieren. Mit den Weckapparaten z. B. kann man sich einen Gemüsedämpfer kaufen, für kleine Haushaltungen genügt der gewöhnliche Kartoffeltopf. — Außerordentlich wichtig ist es ferner, daß man in Gegenden, in denen man kein Quellwasser durch die Wasserleitung zugeführt bekommt, nicht mit dem weichen, kalkarmen Leitungswasser, sondern mit Brunnenwasser kocht. So weit ist meistens kein Brunnen vom Hause entfernt, daß man nicht täglich 1—2 Kannen Brunnenwasser zu Koch- und Trinkzwecken holen könnte.

Ein außerordentlich wertvolles Nahrungsmittel ist ferner die Nuß, die gegenwärtig viel zu Butter verarbeitet wird. Die Mutter möge sich merken, daß die Nußbutter nahrhafter als die Kuhbutter und dabei nahezu um die Hälfte billiger ist!

Nicht nötig zur Ernährung des Kindes sind also Fleisch, ebenso Eier (es ist unzweckmäßig, dem Kind außer den Eiern, die in Mehlspeisen und ähnlichem enthalten sind, täglich ein Ei oder gar zwei zum zweiten Frühstück zu geben). Zu verwerfen sind Alkohol und Gewürze; zu meiden ist jegliches Übermaß an Zucker, und Weiß- und Graubrot so viel als irgendmöglich. Nötig sind für das Kind Vollbrot mit oder ohne (Nuß-) Butter, Obst, Milch (Brei). Von dem Speisezettel der Erwachsenen kommt außerdem in Betracht Suppe (Grieß-, Hafer-, Grünkernmehl- und ähnliche), geeignete Mehlspeisen (zu fett gebackene sind schwer verdaulich und daher zu vermeiden), Gemüse, Kartoffelgerichte, milde Salate. (Der Essigvorrat sollte stets 10 Minuten gekocht werden, ehe man ihn anbricht, oder man nehme statt des Essigs Zitronen zum Anmachen des Salates.)

Das Ideal für den Erwachsenen, nur brei-

mal am Tag zu speisen, ist auf Kinder nicht anwendbar, weil sie, wie schon bemerkt, ihren Körper noch aufbauen müssen. Es müssen deshalb zwischen erstem Frühstück, Mittags- und Abendessen noch zwei Mahlzeiten eingeschoben werden, z. B. Vollbrot (mit Butter) und Obst.

Über die Kleidung.

Die Kleidung des Kindes muß in erster Linie praktisch und womöglich aus waschbaren Stoffen hergestellt sein, so daß nicht jedes Unglück, das ihnen zustößt, unvertilgbare Spuren hinterläßt. Die Kleidung sei auch Sonntags so, daß das Kind seine volle Bewegungsfreiheit behält, so daß nicht gerade die Sonntagskleider die Ursachen häuslicher oder öffentlicher Szenen zwischen Mutter und Kindern werden, wie man es leider so oft beobachten kann. In den meisten Familien kommen die Kinder nur Sonntags in die freie Natur, in Feld, Wald und Wiese hinaus, und statt daß sich die Kinder bei dieser Gelegenheit austoben können, und das hereinholen, was sie als Stadtkinder die Woche über entbehren müssen, verlangt man von ihnen, daß sie hübsch artig einhergehen, damit — die Sonntagskleider nicht beschädigt werden.*)

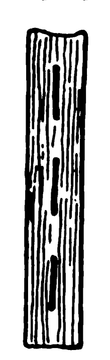
Noch viel mehr als die Knaben haben die Mädchen unter der Kleidernarretei ihrer Mütter zu leiden. Daß ihr doch auch eure Mädchen so anzöget, daß sie sich ihrer ohnedies schon viel beschränkteren Freiheit freuen könnten! Auch die Mädchen sollen sich frei ausspringen können, denn sie haben es wahrlich so nötig wie die Knaben. Was geben denn diese körperlich hintangehaltenen Mädchen später für Mütter! Die Geburt stellt die härteste Anforderung an die körperliche Tüchtigkeit der Frau und es ist deshalb dringend nötig, daß ihr Körper von frühester Jugend an gestählt werde. Also tragt Sorge ihr Mütter, daß auch die Kleidung eurer kleinen Mädchen so zweckmäßig sei, wie es die eurer Knaben zum größten Teil ist, und bedenkt, daß auch eure Mädchen lebendige kleine Menschen sind und keine toten Kleiderständer! — Man lasse z. B. alle Unterröcke aus der Mädchenkleidung weg und ziehe statt ihrer über die weiße Hose das Reformbeinkleid (siehe Bild auf Tafel III₁) an, das man schon für ganz kleine Mädchen kaufen, oder auch selbst anfertigen kann, wenn man einmal Muster hat. Ich habe mir z. B. nach den gekauften wollenen Winterhöschen zu Hause leinene für den Sommer machen lassen. Der einzige Kleiderrock, der dann noch darüber kommt, stört die Bewegungsfreiheit nicht, bei kleinen Mädchen ist er ja so kurz, daß er bei kräftiger Bewegung fliegt und sich nicht um die Beine wickelt, wie es bei einem halben Dutzend Röcke der Fall ist, besonders wenn ein Wind geht, oder der Stoff regenfeucht geworden ist. Zu Hause habe ich meiner kleinen Tochter stets nur statt des Kleides eine sog. Spielhose (siehe Bild auf Tafel III₂) über die Unterkleidung angezogen.

Diese Spielhosen, eine Art Ärmelschürze, die unten in Hosenform ausläuft, sind ungemein praktisch, denn sie ersparen viel Wäsche, weil die Unterkleidung so verwahrt ist, daß man statt 3—4 Wäschestücken nur eines, die Spielhose, zu reinigen hat. In diesem Anzug ist dem Kinde vollste Bewegungsfreiheit gewahrt, es kann darin ungehemmt krabbeln, rutschen, klettern usw. Den Unterschied zwischen einer Spielhose und einem Röckchen habe ich am deutlichsten beobachtet, als meine kleine Tochter eine Treppe hinauf- und hinuntergehen lernte, was bekanntlich zuerst auf allen Vieren geschieht. Gefallen ist das Kind bei diesen Versuchen nur, wenn es einen Rock anhatte, der ihm bei seinen Versuchen in die Quere kam, während dies in der Spielhose, die kein Verkehrshindernis bildet, nie der Fall war.

Diese Art Anzug ist auch viel wärmer als die Röcke, was sehr wichtig für kleinere Kinder ist, deren Leben sich noch zum großen Teil auf dem Boden abspielt. Wer es so gut hat, daß er einen eigenen Garten besitzt, kann in den allerheißesten Zeiten des Jahres seine Kinder

*) Ich habe jahrelang an einem Wald gewohnt, in den an schönen Sonntagen Tausende von Menschen strömen, und alle diese Jahre über habe ich solche Familienspaziergänge mitangesehen, und mitangehört, wie sie den Kindern durch fortwährende Ermahnungen „acht zu geben, und nicht hinzufallen und nicht hängen zu bleiben und den Hut nicht zu verlieren" usw. usw. vergällt wurden.

im Garten einfach in Badeanzügen laufen lassen (siehe Bild auf Tafel III$_3$). Es ist dies für die Kinder eine große Wohltat und sieht hübsch aus, der Wäscheverbrauch ist außerdem auf diese Weise gleich Null. — Man plage die Kinder auch nicht mit Hüten. Am praktischsten sind die Leinenhütchen, die man leicht zusammenlegen und in einem Rucksack oder sonst wo bergen kann. Auf Spaziergängen, wenn keine Sonne scheint, lasse man die Kinder ruhig ihrer Neigung folgen und den Hut abnehmen, die freie Luft tut Kopf und Haaren viel besser als die stete Vermummung. — Die Stiefel seien über die Zehen breit und mit niedrigen Absätzen versehen. Es gibt ja nichts Entzückenderes als ein nacktes, unverdorbenes Kinderfüßchen, und da gehen die Eltern her und verwandeln diese natürliche Schönheit des kindlichen Fußes durch zu enges und spitz zulaufendes Schuhwerk in ein Gebilde mit krummen Zehen und Hühneraugen.


Gummiband mit Knopflöchern.

Wenn man die Kinder mit zweckmäßigem Schuhwerk versehen hat, so richte man auch sein Augenmerk darauf, daß die Strümpfe dementsprechend seien! Was nützt ein breiter Schuh, wenn die Strümpfe wie gewöhnlich spitz an den Zehen zulaufen und sie zusammenzwängen! Ich stricke meiner Kinder Strümpfe auch nicht selbst mehr, aber, wenn sie gekauft sind, werden die Kappen aufgezogen und von Hand nach der Form des Fußes nachgestrickt und breit abgeschlossen.

Unnötige Schleifen und Bänder hemmen die Kinder und bringen sie zum Hängenbleiben, man beschränke sie deshalb im Interesse der Kinder, — auch bei Mädchen! — aufs äußerste. Man verwende außerdem möglichst wenig Zugbänder, sondern richte die Unterkleidung tunlichst zum Auf- und Zuknöpfen ein.

Viele Leute schnüren kleine Mädchen schon im zarten Alter, weil sie die Röcke mit Zugbändern um den Leib festbinden. Läßt man die Zugbänder locker, so rutschen die Röcke, und ein Anziehen der Bänder bis zum wirklichen Halt ist meist schon viel zu eng. Man mache den Mädchen einen einfachen, geraden, mit Trägern versehenen Gürtel, an den man Knöpfe näht, in die Beinkleider und Strümpfe eingehängt werden. Auf diese Weise ist die Last der Kleidung gleichmäßig auf verschiedene Teile des Körpers verteilt, wie es bei der Knabenkleidung durch die Hosenträger geschieht. Durchaus unzweckmäßig sind die sog. Knieringe zum Festhalten der Strümpfe, locker nützen sie nichts, und somit werden sie meistens so fest gespannt, daß der freie Blutumlauf gehemmt wird, was z. B. den Grund zu Krampfadern legen kann. Man nähe rechts und links außen an die Strumpfenden je einen Knopf, hänge ein Stück eines mit Knopflöchern versehenen Gummibandes, wie man es in jedem Kurzwarengeschäft kaufen kann, hinein und befestige das obere Ende an den Knöpfen des Gürtels. — Wenn man den Kindern Wadenstrümpfe anzieht, so ist in warmen Jahreszeiten nichts dagegen einzuwenden; nur zu oft muß man aber sehen, wie viele Frauen ihre Kinder mit halbnackten Füßen auch in schon recht kalten Zeiten im Freien gehen lassen, so daß die Kinder eine Modetorheit oder Gedankenlosigkeit der Mutter mit blaugefrorenen Beinen büßen müssen. Man hat ja jederzeit ein gutes Hilfsmittel in den Gamaschen, die man in sehr kalten Wintertagen den Kindern auch über ganze Strümpfe anziehen soll. Man achte stets darauf, ob Kleider und Schuhe der Kinder noch groß genug sind, und presse die Kinder nicht so lange wie möglich in schon verwachsene Kleidungsstücke hinein. Man verweichliche die Kinder nicht durch unnötiges Tragenlassen von Pelzen und dergleichen, lasse im Gegenteil den Hals möglichst frei, daß er Gelegenheit hat, sich abzuhärten. — Für das Regenwetter schaffe man den Kindern Lodenkragen mit Kapuzen an; sie sind nicht teuer und schon für ganz kleine Kinder zu erhalten (s. Bild auf Tafel III$_4$). Sie machen Schirm und Hut für leichten Regen überflüssig und die Kleidung bleibt unter ihnen geschont. Sehr zu empfehlen ist es auch, den Kindern schon beizeiten kleine Rucksäcke anzuschaffen. Leichte Gegenstände, namentlich der eigenen Kleidung können darin geborgen und von den Kindern selbst getragen werden; die Kinder lernen dann schon frühe, daß man sich selbst helfen kann und nicht irgendeinen anderen Mitmenschen als Packträger anzustellen braucht. Zum Schluß möchte ich noch etwas erwähnen, um das schon viele kleine Schwestern ihre Brüder beneidet haben: die Hosentasche. Ein kleines Mädchen würde dasselbe Interesse für alle möglichen Gegenstände draußen ebenso sichtbar bekunden, wenn es etwas hätte, worin es sie bergen könnte. Ich sehe das an meiner eigenen kleinen Tochter, die für den Garten, wenn besonderes „gedreckelt" werden soll, „Schutzschürzen" hat, die mit mächtigen Taschen versehen sind. In diesen Taschen sammelt sich dann ein ebensolches Allerlei von Dingen an, wie in der echtesten Knabenhosentasche. Wenn an einem Kleid schlechterdings keine Tasche unterzubringen sein sollte, so kann man dem Kind auch eine kleine Tasche umhängen. Wie man es nun angreift, unter allen Umständen sorge man auch dem kleinen Mädchen für eine Tasche! Dies Verlangen wird manchem zu unwesentlich erscheinen, als daß man viele Worte darüber zu verlieren brauchte. Ja, wenn diese Forderung nur nicht zu den kleinen Ursachen gehörte, die große Wirkungen haben! Ein Kind sieht auf einem Spaziergang so viel, was es mitnehmen möchte: ein Schneckenhaus, ein buntes Steinchen, ein Stückchen Moos und dergleichen, zumal wenn die Eltern nicht warten wollen, bis das Kind den Gegenstand seines In-

teresses „ausgeschöpft" hat. Es stopft nun in seine Tasche, was hineingeht, und zu Hause werden dann die Herrlichkeiten ausgepackt, der ganze Spaziergang wird noch einmal in der Erinnerung durchlebt; was dem Kind bei dem Spaziergang begegnet ist, wird durch die Wiederholung im Gedächtnis vertieft; die Eltern können außerdem die Aufmerksamkeit des Kindes von dem mitgebrachten Gegenstand aus unmerklich auf dies und das lenken, was mit ihm im Zusammenhang steht. Der Knabe schiebt, was ihn interessiert, geschwind, ohne viel zu fragen, in seine Tasche, das Mädchen ist auf seine Hände angewiesen und da die meisten Erwachsenen die Wichtigkeit eines Gegenstandes nach ihrem eigenen Interesse bemessen, statt nach dem des Kindes, so heißt es bei dem Mädchen, das die Dinge, die es interessieren, nicht einfach verschwinden lassen kann, gleich: „Wirf das Zeug doch weg, das hat doch keinen Wert, du machst dich nur schmutzig", usw. Man macht den Mädchen so oft den Vorwurf, daß sie an der Oberfläche haften blieben! und dabei verschüttet man ihnen von klein auf, auf alle erdenkliche Weise, die feinen Kanäle, die in die Tiefe führen, um einer nichtigen Äußerlichkeit willen. Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr; mit den kleinen Greteln ist es nicht anders!

Kinderecke (Kinderzimmer).

Eine Krankheit, an der fast alle modernen Großstadtbewohner bewußt oder unbewußt leiden, ist die Heimatlosigkeit. Die Mietswohnung ist nicht der sichere Grund, in dem der Mensch tiefe Wurzeln fassen kann. Eine gewisse Ruhelosigkeit der modernen Menschen hat vielleicht ihren tiefsten Grund in dem Mangel an sicherer Bodenständigkeit. Für die Kinderwelt ist diese Tatsache von ungeheurem Nachteil und die Mutter hat ihr besonders Augenmerk darauf zu richten, diesen unerfreulichen Erscheinungen durch Gegenmaßregeln zu begegnen. Das Kind soll nichts von der Zerfahrenheit merken, an der das Leben der Erwachsenen so oft krankt. Wir müssen dem Kind in kleinem Rahmen einen Platz schaffen, an dem es sich verankern kann. Und mit gutem Willen kann man seinen Kindern eine kleine Welt aufbauen, die wirklich ihr eigenes Reich ist, in dem sie herrschen können. Da gibt es Familien, in denen die Kinder von einer Stube in die andere, von einer Ecke zur andern gewiesen werden, und da wundern sich die Eltern noch über die Widerwart, Langweiligkeit und andere aus der Heimatlosigkeit entspringenden Tugenden ihrer Sprößlinge. Eine Ecke in dem Wohn- oder Eßzimmer kann jede Mutter ihren Kindern einräumen, wenn sie den Willen dazu hat. Wenn man es sich recht überlegt, gibt es immer noch einen Gegenstand in der Wohnungseinrichtung, den man entbehren kann und dessen Entfernung dann den Platz liefert für die Kinderecke. Ich erinnere nur an alle möglichen und unmöglichen Blumentische und Palmen. Man stelle in die gewonnene Ecke ein Kinderbänkchen mit einem Tischchen und vielleicht noch ein kleines Schränkchen, in dem kleinere Spielsachen unterzubringen sind. Die Möbelchen seien abwaschbar, damit das Kind ordentlich darauf hantieren, auch einmal rechtschaffen darauf „butzeln" kann, denn sie sind um des Kindes willen da und nicht umgekehrt. Aus dem gleichen Grund lege man in die Kinderecke, wenn das Zimmer einen Parkettboden haben sollte, ein Stück Linoleum, das man als „Rest" stets billig kaufen kann. Über meinem Kinderbänkchen habe ich mir von meinem Schreiner ein kleines Wandbrett machen lassen, auf dem meine kleine Tochter allerhand Herrlichkeiten unterbringt, als da sind Geschirrlein und verschiedene Tiere aus Holz usw. Das Brett ist in der Höhe so angebracht, daß ein zwei- bis dreijähriges Kind die Gegenstände selbst herunternehmen und wieder hinaufstellen kann, wenn es auf das Bänkchen steigt, was ein Hauptspaß bei der Sache ist. Unter dem Wandbrett sind dann noch verschiedene Häkchen angeschraubt, an die man Eimerchen, Gießkännchen, Körbchen u. dgl. hängen kann; auf diese Weise ist auf kleinem Raume sehr viel unterzubringen. Über dem Wandbrett ist als abschließender Bildschmuck Gertrud Casparis „Entenliese" angebracht, kurz, die ganze Ecke steht unter dem Zeichen des Kindes (siehe Bild auf Tafel IV). Ich habe noch niemanden gefunden, dem diese Kinderecke nicht besser gefallen hätte, als das Sopha, das eigentlich zu der Zimmereinrichtung gehört,



Im Luftbad



Kinderspielecke
(Nach Aufnahmen von L. Schaller)

und das ich entfernte, als die Kinderecke geschaffen werden mußte. Hat das Kind nun einen Platz, an dem es frei schalten und walten kann für sich, dann kann man es mit gutem Gewissen auf ihn verweisen, wenn es die ganze Wohnung als Ablagerungsstätte seines Spielzeugs betrachten will. Es ist ganz gut, wenn es beizeiten lernt, daß die Freiheit nicht unbegrenzt ist, daß es auch noch andere Interessenkreise gibt als die eigenen, daß man miteinander lebt und sich deshalb ineinander schicken muß. Aber wie gesagt, Gegenleistung von elterlicher Seite ist Schaffung eines kleinen Reiches mit voller Souveränität des Kindes.

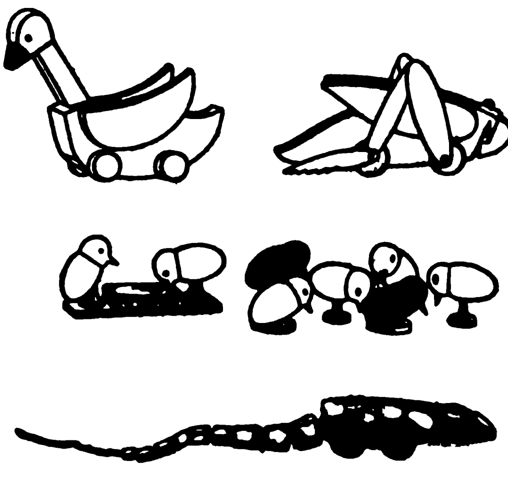
Am schönsten ist es natürlich, wenn man sich eine ganze Kinderstube einrichten kann. Mancher täte besser daran, statt eines sog. Salons, der womöglich nur alle acht Tage einmal benützt und sonst unter Überzügen gehalten wird, seinen Kindern ein Kinderzimmer einzurichten! Für das Kinderzimmer gilt in größerem Maßstab, was in kleinerem für die Kinderecke verlangt werden muß: es muß wirklich auf die Kinder zugeschnitten sein. Es sollten womöglich keine heiklen Gegenstände in dem Zimmer stehen, die keinen Puff ertragen können und bei einer Bekanntschaft mit Wasser gleich verdorben sind. Ferner soll das Kinderzimmer kein Sammelplatz für Dinge sein, die man sonst nirgends unterbringen kann oder will. Sie gehören auf den Speicher. Das Kind muß Platz haben und außerdem soll es von klein auf den Eindruck in sich aufnehmen, daß man sich lieber mit weniger, aber zweckmäßigen und zugleich schönen Dingen umgibt, als mit vieler Dutzendware, die nur dazu da ist, diejenigen zu ärgern, die sie abzustauben haben. Verbannt sei aus der Kinderstube der Parkettboden, der mit seiner trockenen, staubaufwirbelnden Behandlungsart so ziemlich das ungesundeste ist, was sich der Mensch je an Böden geleistet hat. Es ist ein Glück, daß das Linoleum das Parkett immer mehr verdrängt, und das Linoleum ist auch der ideale Boden für das Kinderzimmer: 1. kann es, wenn es einmal genügend fettgetränkt ist, feucht gewischt werden und dies muß bei einer Kinderstube unbedingt verlangt werden. Es genügt dabei, das Linoleum viermal im Jahr frisch einzufetten. Wer sein Linoleum gerade so behandelt wie einen Parkettboden, hat seine gesundheitlichen Vorzüge vor dem Parkett nie begriffen; 2. ist das Linoleum glatt, was ein Vorzug gegenüber gestrichenen Holzböden ist, die man öfters noch in alten Häusern findet, und auf denen rutschende Kinder Gefahr laufen, sich Spreißeln einzustoßen; 3. ist das Linoleum wärmer als jeder andere Boden; 4. hat er eine natürliche, selbstdesinfizierende Wirkung. — Gänzlich zu verwerfen sind Fußteppiche im Kinderzimmer; es sei denn, man führe nebst dem Vakuumreiniger auch den Gebrauch der Japaner ein, die ihre Fußbekleidung vor dem Zimmer ablegen und in ihm nur in reinen Strümpfen gehen. —

Immer mehr lernt man einsehen, wie außerordentlich wichtig die ersten Kindheitseindrücke für das ganze spätere Leben sind, im Guten und im Schlechten. Zu starken Eindrücken können aber auch die Bilder werden, die ein Kind tagtäglich sieht. Das Kind s i e h t die Bilder wirklich. Ich erinnere mich z. B. noch ganz vortrefflich an die Bilder, die in meinem Elternhause hingen. Vor manchem bin ich als Kind lange und oft gestanden und habe es immer wieder angeschaut. Man hänge in einer Kinderstube lieber gar kein Bild auf als ein schlechtes. Es gibt ja zurzeit so entzückende Bilder, wie sie ein Kinderherz ansprechen, so daß jeder für wenig Geld ein gutes Bild an die Wand seines Kinderzimmers hängen kann. Man lege doch seinem Kind ab und zu statt der Überschwemmung mit oft recht fragwürdigem Spielzeug einen guten Steindruck auf den Weihnachts- oder Geburtstagstisch. Da sind, um einige aus der Menge herauszugreifen, die reizenden Kinderwandbilder von Gertrud und Walter Caspari, von Else Rehm-Vietor, die Szenen aus Reinecke Fuchs von Wagner, an denen das Kind mühelos eine ganze Reihe zahmer und wilder Tiere in lustiger Aufmachung kennen lernt. Wundervoll als Wandfries eignet sich auch der Wandfries „per aspera ad astra“ von Diessenbach, in seiner graziösen, beweglichen Kraft. Man bekommt diese Sachen in jeder guten Buch- und Kunsthandlung.

Das Spielzeug.

Wenn man Kinder beobachtet, so macht man die Entdeckung, daß diejenigen sehr oft die langweiligsten sind, die das meiste Spielzeug haben. Der Überfluß hat sie übersättigt und ihre Phantasie ertötet. Glücklich sind unter diesen Kindern, die alles haben, was der teuerste Spielwarenladen bieten kann, noch die, denen die „Wohlerzogenheit“ nicht den natürlichen Trieb des Kindes verkümmert hat, nachzuforschen, was i n den Dingen ist, und die deshalb ihr kunstreiches Spielzeug „kaput“ machen, um hinter die Geheimnisse zu kommen, die es möglicherweise i n n e n birgt. „Was ist drin“? fragte meine kleine Tochter oft, wenn sie ein Spielzeug von jemandem geschenkt bekam. Diese Frage ist ja so selbstverständlich! Wenn das Äußere der Dinge bis aufs Tüpfelchen der Wirklichkeit nachgeahmt ist, so bleibt der reichen kindlichen Phantasie nichts mehr zu tun übrig, und sie muß deshalb das, was sie am Äußeren

vermißt, im Inneren der Dinge suchen. Noch viel zu viele Eltern zanken ihre Kinder, wenn sie ihr Spielzeug „aus Unart", wie sie irrtümlicherweise glauben, zerstören. Es ist grundfalsch, den kindlichen Forschungstrieb, der sich in dieser sog. Zerstörungswut äußert, durch Verbote zu hemmen! Entweder schenke man seinen Kindern kein kunstreiches Spielzeug, oder man lasse sie gewähren und nach dem Grund der Dinge forschen, auch wenn es dabei auf Kosten des Spielzeugs geht. Die armen Kinder, denen ein Stückchen Holz oder ein Häufchen Sand



Dresdner Holzspielzeug.
(Zu haben in jedem besseren Spielwarengeschäft.)

eine unersetzliche Fundgrube für Spiele aller Art bilden, sind im Grunde viel besser daran, als das Kind begüterter Familien, das alles Erdenkliche sein eigen nennt. Das arme Kind schafft sich mit der Phantasie, was das reiche Kind fertig zugestellt bekommt, und das ihm eben, weil es so vollendet ist, nichts mehr sagen kann. Wenn man ein Kind genau beobachtet, so findet man, daß es sich selbst etwas ausdenken, daß es selbst *schaffen* will. Schenkt euren Kindern niemals viel Spielzeug, und das, was ihr ihnen schenkt, sei so beschaffen, daß der kindlichen Einbildungskraft noch etwas zu tun übrig bleibt!

Es ist überaus lehrreich, daß sich Kinder stunden-, tage-, ja oft monatelang mit selbsterfundenem Spielzeug beschäftigen, während sie die Sachen, die ihnen ein Erwachsener gibt, oft viel früher weglegen. Man unterbinde deshalb beileibe nicht seinen Kindern die Gelegenheit, ihre Schöpferkraft zu gebrauchen, indem man ihnen das wegnimmt, woran ihr Herz hängt, weil es in den Augen der Mütter „Kram" ist! Es ist nun selbstverständlich, daß man von dem, vom Kinde im Lauf der Zeit Angesammelten ab und zu ausscheiden muß. Man nehme sich zu diesem Zweck eine stille Stunde vor, *in der das Kind abwesend ist*, und gehe nur mit reiflicher Überlegung zu Werke. Eine Mutter, die sich wirklich in ihre Kinder vertieft, wird genau wissen, was eben das Tun und Denken ihres Kindes beherrscht, und wird nur das zum alten Eisen tun, was wirklich von dem Kind selbst zur Seite gelegt worden ist und nur noch als Ballast mitläuft. —

Meine kleine Tochter hatte eine Zeitlang eine große Vorliebe für Papier. Die schönsten Puppenkleider von den Großmüttern wurden nicht beachtet, sondern die Puppe wurde in Papier gewickelt. Eines Tages war sie durch irgendeinen Zufall darauf gekommen, daß man ein Papier gleichmäßig durchlöchern kann, wenn man es auf einen strohgeflochtenen Stuhl legt und mit einem spitzen Gegenstand auf das Papier drückt, so daß jedesmal, wenn man auf ein Loch in dem Geflecht stößt, das Papier nachgibt und auch in ihm das entsprechende Loch entsteht. Das schön durchlöcherte Papier, das sie sich auf diese Weise hergestellt hatte, wurde nun auf den Puppenwagen gelegt und diente wochenlang als Wagendecke, wie sie es ähnlich aus Stoff bei ihrer kleinen Schwester gesehen hatte. Es gibt genug Mütter, die in dem entsprechenden Fall dem Kind auszureden gesucht hätten, daß das *schön* sei; „die Decke, die die Mutter selbst gemacht oder gekauft habe, sei doch viel schöner", und nicht geruht hätten, bis das „Zeugs" beseitigt gewesen, ohne dabei irgendwie zu ahnen, was sie dem Kind damit unter Umständen für Herzeleid bereiten. — Ich konnte es als Kind trotz meines brennenden Wunsches lange Zeit zu keinem Pferdchen bringen und zwar wegen des Schemas: „Das ist nur für Buben, die Mädchen spielen mit Puppen." Eines Tages sollte ein kleines Holzpferd meiner Brüder, das nur noch drei Beine und eine halbe Schnauze hatte, beseitigt werden und damit war endlich meine Stunde gekommen: Auf meine inständigen Bitten wurde mir das invalide Tier überlassen, und es bildete nun jahrelang mein fast ausschließliches Spielzeug. Mit alten Schuhbändern spannte ich es an einen umgedrehten Schemel — mein zweiter Wunsch nach einem Wagen zu dem Pferdchen ging nie in Erfüllung — und mit diesem Gespann wurde im Garten umherkutschiert, mit einer Schere Gras geschnitten, in die Sonne gelegt und als Heu heimgefahren. Was ich einem Bauern an seinem Gespann oder in seinem Stall absehen

konnte — ich genoß das große Glück, auf dem Lande aufzuwachsen, — wurde auf irgendeine Weise nachgeahmt. Eine Puppenstube, die man mir schenkte, vermutlich um meine, durch Stalljungenneigungen bedrohte Weiblichkeit zu retten, fand man eines Tages in einen Pferdestall verwandelt vor! Als wir vom Lande in die Stadt ziehen sollten, wurde beschlossen, „Kram" werde nicht mitgenommen, und so mußte ich das heißgeliebte Tier abends auf die Dorfstraße stellen, was der einfachste Weg war, Gegenstände, die man nicht mehr wollte, loszubekommen. Am nächsten Morgen stand ich früh auf, um das Pferdchen doch vielleicht noch vorzufinden und es heimlich zu retten, aber es hatte schon einen anderen Liebhaber gefunden, und so zog der arme „Gaulsnarr" wie ich des öfteren genannt wurde, mit doppelt schwerem Herzen zur Stadt. Ich könnte noch manch ähnliche Geschichte erzählen, die ich von andern weiß!

Wie oft greifen selbst die besten Eltern ahnungslos in die Gefühlswelt ihrer Kinder ein, weil sie sich nicht genügend auf den Standpunkt ihrer Kinder stellen. Das Kind sagt nämlich, wenn es irgendwie merkt, daß seine Interessen nicht verstanden oder gar bespöttelt und schlecht gemacht werden, nichts von dem, was in ihm vorgeht, und die Eltern verriegeln sich dadurch selbst die Tür, die zur Vorstellungswelt ihrer Kinder führt. Man hüte sich ferner davor, von vornherein die Knaben mit Gewalt auf sog. männliches, die Mädchen auf weibliches Spielzeug beschränken zu wollen. Was wollen denn diese dehnbaren Begriffe männlich und weiblich besagen! Man lasse die Kinder spielen, mit was sie wollen und suche ihnen nicht immer irgendeinen vorgekochten Brei in den Mund zu streichen, man zerstört dadurch nur ihre Eigenart. Ich kenne sehr männliche Männer, die in ihrer Kindheit recht gerne mit den Puppen ihrer Schwestern oder Gespielinnen spielten und vorzügliche kleine Köche waren, und ebenso Frauen, die als Kinder sich Eingriffe in männliches Vorbehaltsgut zuschulden kommen ließen, für „wilder als drei Buben" galten, und die trotzdem weibliche Frauen geworden sind, wenn man unter weiblich mütterlich im besten Sinne des Wortes versteht.

Das Bilderbuch.

Man gebe dem Kinde nur wenige, aber gute Bilderbücher in die Hand. Wer sich mit einem Kinde beschäftigt, weiß, daß es nicht viel Abwechslung in seinen Bilderbüchern braucht, es kehrt immer wieder zu seinem Lieblingsbuch zurück. Hundertmal will es dieselbe Geschichte, dasselbe Verschen hören. Und gerade weil das Kind die Gegenstände seines Interesses so ausschöpfend behandelt, ist es so wichtig, daß ihm nur gute Sachen in die Hände fallen. Die Eindrücke haften tief, deshalb müssen sie wertvoll sein. Man sehe jedes Bilderbuch genau an, ehe man es kauft, und glaube nie ohne weiteres irgendeiner Anpreisung; ferner besitze man den Mut, seinem Kind ein Bilderbuch, das es geschenkt bekommt, zu unterschlagen, wenn man mit seinem Inhalt nicht einverstanden ist.

Die Bilderbücher seien nicht im Stil der abschreckenden Beispiele gehalten, wie sie namentlich früher im Gebrauch waren. Ich erinnere mich noch gut, welch ein Grauen mir ein solches Bilderbuch in meiner Kindheit eingeflößt hat, als es mir bei Dritten in die Hände gefallen war. Der schöne Vers: „Messer, Gabel, Scher' und Licht, taugt für kleine Kinder nicht", war das Motto für eine Reihe schauerlicher Illustrationen. Bei der Gabel z. B. sah man einen Knaben, der sich durch den ganzen Arm eine mächtige Tranchiergabel gestoßen, weil er sie unerlaubterweise vom Tisch genommen hatte. Bilderbücher sind nicht dazu da, der kindlichen Seele Grauen einzuflößen und unter diesem Gesichtspunkt sind oft auch hochberühmte Bilderbücher nicht durchaus einwandfrei, ich erinnere nur an das Bild vom Konrad im alten Struwelpeter, dem der Schneider zur Strafe für seine Daumenlutscherei den Daumen abschneidet.

Ebensowenig empfehlenswert sind die Bilderbücher, die von Moral triefen, besonders wenn sie dabei noch in der Art von Beispielen und Gegenbeispielen gehalten sind. Auch an

ein solches Bilderbuch erinnere ich mich noch lebhaft aus meiner Kindheit. Es führte den Titel: „Das brave Lieschen und das böse Lottchen". Das brave Lieschen war ein Tugendspiegel sondergleichen, ein Engel an Makellosigkeit, im bösen Lottchen dagegen sammelten sich alle erdenklichen Schlechtigkeiten wie in einem Brennspiegel. Derartige Bilderbücher können einen bedenklich pharisäerhaften Geist in einem Kind erwecken, denn es ist natürlich zunächst geneigt, sich mit den braven Lieschens in eine Linie zu stellen; etwas später aber werden gerade die Gegenbeispiele vielfach die ganz unbeabsichtigte Wirkung auf das Kind ausüben, die vorgeführten Streiche nachzumachen. Eine kleine Kusine von mir setzte am Tag, nachdem sie die Bekanntschaft des Max und Moritz gemacht hatte, ihrer Tante Junikäfer ins Bett! —

Für ganz kleine Kinder sind die Bilderbücher aus Pappdeckel und die unzerreißbaren und sogar waschbaren Leinenbücher geeignet. Sehr hübsch ist z. B. ein solches, von W. Caspari gezeichnetes Leinenbuch: „Liebe alte Reime" (bei Hans von Weber, München). Immer gleich anziehend für Kinder bleiben die „50 Fabeln für Kinder" von W. Hey. Die Verse gehen dem Kind leicht ein, sie sind gegenständlich und vermeiden die Stimmungsmalerei, die einem Kind stets unverständlich bleiben muß. Das Kind will Handlung und keine Stimmung. Aus diesem Grunde sind manche an sich dichterisch sogar wertvolle Verse den Kindern langweilig, trotzdem sie gerade für Kinder geschrieben wurden. — In dem Verlage von Joseph Scholz in Mainz erscheint seit einiger Zeit unter dem Obertitel „Das deutsche Bilderbuch" eine Folge von Märchen und Sagen, die von Künstlern illustriert sind. Daß Künstler Bilderbücher illustrieren, ist ohne Zweifel ein Vorteil gegenüber dem Bilderschund, den man namentlich früher so oft auf diesem Gebiet zu sehen bekam. Aber auch Künstler sind nicht alle Kinderpsychologen, und so darf man auch nicht alle diese Bilderbücher einfach ungeprüft hinnehmen. Ich kann einem Kinde rein sachlich schließlich auch eine Szene wie die im Aschenbrödel berichten, wo sich die Schwester die große Zehe abschneidet, um in den kleinen Schuh zu kommen. Wenn ich das Kind nicht durch einen besondern Ton, in dem ich die Sache erzähle, auf das Gruselige der Sache dabei aufmerksam mache und es im Gegenteil beizeiten darauf hinweise, daß das eine Geschichte sei, die in Wirklichkeit nicht vorkommt, so stellt sich das Kind diese Sache verhältnismäßig harmlos vor. Ganz anders wird sie jedoch in dem Augenblick, in dem ich dem Kind diese immerhin blutige Begebenheit blutig illustriert vor Augen führe. Das Kind sieht die Sache dann nicht mehr mit seinen eigenen, naiven Augen an, sondern es wird gezwungen, sie durch die Brille des Illustrators zu sehen, und dann wird, bildlich gesprochen, aus roter Tinte Blut. —

Ich möchte jeder Mutter raten, sich einmal Nr. 4 und Nr. 10 aus dieser Folge „Das deutsche Bilderbuch" (Preis 1 M.) anzusehen. Die beiden Bücher sind nach meiner Meinung deshalb ein so vortreffliches Beispiel und Gegenbeispiel eines für ein Kind geeigneten Bilderbuches, weil sie beide einen ähnlichen Stoff behandeln. Das eine Märchen (Nr. 4) ist das Rotkäppchen, das andere (Nr. 10) der Wolf und die sieben jungen Geißlein. Meiner Ansicht nach ist der Künstler von Nr. 4 an einer Klippe gescheitert, die der Künstler von Nr. 10 ebenso gut zu umgehen wußte: in beiden Geschichten kommt ein Wolf vor, der etwas frißt, in Nr. 4 die Großmutter und Rotkäppchen, in Nr. 10 die sechs älteren Geißlein. Bei Nr. 10 nun sieht man auf den Bildern nur, wie der Wolf vor dem Hause läutet, wie die Geißlein auf dem nächsten Bild auslugen, und wie sie sich auf dem übernächsten überall hin verkriechen. Von dem Wolf, der sie in den nächsten Minuten verzehren wird, sieht man gar nichts. Erst auf dem nächsten Bild tritt er wieder auf, wie er rundlich auf einer Wiese liegt und schläft. In Nr. 4 ist schon der Wolf an sich viel blutdürstiger dargestellt. Äußerst realistisch wird dann aber dem Kind vor Augen geführt, wie der Riesenwolf aus dem Bett der Großmutter fährt, mit hervorquellenden Augen, weit aufgerissenem Rachen mit blutroter Zunge und langen, scharfen Zähnen, während das in den Tod erschrockene Rotkäppchen schon auf dem Boden liegt samt dem Stuhl, auf dem es vor dem Bett gesessen. In beiden Geschichten wird ferner den Wölfen der Bauch aufgeschnitten, in Nr. 4 vom Jäger, in Nr. 10 von der Geißmutter, um die lebendig Geschluckten zu befreien, Steine dafür hineingefüllt, und der Bauch wieder zugenäht. In Nr. 10 nun sieht man von dem ganzen Vorgang nichts, während er in Nr. 4 deutlich veranschaulicht wird, d. h. der Jäger steht mit einer großen blutigen Schere vor dem Bett, und Rotkäppchen schüttet aus ihrer Schürze Steine in den offenen Leib des Wolfes. In Nr. 10 sieht man den Wolf auf einem Nebenbild von hinten noch in den Brun-

nen stürzen, in den ihn die schweren Steine in seinem Leib ziehen, in Nr. 4 dagegen ist der Wolf mit seinem frisch zugenähten Bauch auf dem Boden der großmütterlichen Stube zu erblicken. Derartig illustrierte Geschichten müssen auf Kinder wirken wie Kinematographenräuber- und Mordgeschichten auf Jugendliche. — Ehe ich dies niederschrieb, habe ich das fragliche Buch auch einem Psychiater gezeigt, der mir recht gab und solche Illustrationen sehr unzweckmäßig für Kinder erklärte. Derartige Eindrücke bleiben tief im Kindergemüt haften und können oft, und sei es erst nach Jahren, eine schädliche Rolle im Seelenleben spielen.

Besonders hinweisen möchte ich bei dieser Gelegenheit noch auf das prächtige „schwarze Bilderbuch" von Rolf von Hoerschelmann (Verlag von M. Mörike, München), und, seiner ganz reizenden Illustrationen von L. von Zumbusch wegen, auch auf ein Liederbuch mit Noten: „Unser Liederbuch". (Die beliebtesten Kinderlieder, ausgewählt von Fr. Merck, für Kinderstimmen gesetzt von Fr. Volbach; Verlag von B. Schotts Söhnen, Mainz).

Das Kind im Freien.

Heutzutage, wo die Mehrheit der Kinder in der Stadt aufwachsen muß, ist jedes Kind glücklich zu preisen, das einen Garten zur Verfügung hat. Welch eine Fülle von Anregung findet das Kind im Garten! Man gebe dem Kind unbedingt ein kleines Stückchen eigenes Land, das es selbst bebauen kann. Sein Eifer, die Gartenarbeit der Erwachsenen nachzuahmen, wird dann um so größer. Ein paar kleine Gartenwerkzeuge, wie Rechen, Gießkännchen, Schäufelchen, Eimerchen, sind um wenig Geld zu erstehen und spornen zur Tätigkeit an. Welche Glückseligkeit, wenn der erste Rettich aus eigenem Land gezogen wird, oder eine Pflanze wirkliche Blüten ansetzt! — Man macht im allgemeinen die Beobachtung, daß Kinder, die einen eigenen Garten haben, in dem sie sich tüchtig umhertummeln können, nicht sehr gerne spazieren gehen. Das hat seinen tiefen Sinn. Das Kind genießt einen Spaziergang niemals in der Art wie ein Erwachsenes; es will nicht nur im Vorbeigehen etwas sehen, es will handeln und verweilen. Die wenigsten Erwachsenen wollen oder können sich auf dies kindliche Bedürfnis einstellen und warten, bis für das Kind das Neue, das ihm auf Schritt und Tritt begegnet, ausgeschöpft ist. Kaum hat das Kind etwas entdeckt, bei dem es verweilen möchte, so heißt es auch schon „weiter". Wer einen Garten hat, tut im allgemeinen besser daran, kleinere Kinder zu Hause zu lassen, denn sie haben mehr davon, als von einem Spaziergang, auf dem sie immer, wenigstens für *ihre* Begriffe, zur Eile angespornt werden. Ich erinnere mich noch gut, was es mir als Kind ausgemacht hat, wenn es auf einem Spaziergang stets hieß: „Kinder gehören voraus!", wenn man zurückbleiben wollte, weil man eben etwas entdeckt hatte, das zum Bleiben einlud. Wenn man die Kinder mitnimmt, so sorge man dafür, daß irgendwo Halt gemacht wird, wo sie Gelegenheit haben, sich auf ihre Weise mit der Natur in Verbindung zu setzen. — Man hüte sich auch vor einem Fehler, den viele Leute auf Spaziergängen mit Kindern begehen, wenn sie sie zu Leistungen veranlassen, denen sie noch nicht gewachsen sind. Auf dem Hinweg geht die Sache sehr gut, aber auf dem Heimweg endet sie sehr oft in Tränen. Ein in drohendem Tone gesagtes „Willst du gleich gehen", und ähnliches, ist keine Aufmunterung für Kinder, die am Rande ihrer Leistungsfähigkeit angelangt sind. Hat man einmal die Kräfte eines Kindes überschätzt, so mache man den Fehler wieder gut, und lasse das Kind vollends auf Schultern oder Rücken „heimreiten". —

Aus ähnlichen Gründen wie den eben beim Spaziergang besprochenen, ist davon abzuraten, Kinder auf eigentliche Reisen mitzunehmen. Das Kind braucht und will keine rasch wechselnden Eindrücke, sondern tiefe und dauernde, wie sie nur an einem oder an wenigen Orten geschaffen werden können. Etwas anderes ist es, wenn man in der Stadt wohnt und mit seinen Kindern jedes Jahr ein paar Wochen auf das Land geht, wo sie sich gründlich für das schadlos halten können, was ihnen die Stadt vorenthält. Man wähle sich in einem solchen Fall mit Überlegung einen Platz aus, der zu einem Kinderparadies geeignet ist und suche womöglich diesen Platz jedes Jahr wieder auf. Wer nicht über viele Mittel ver-

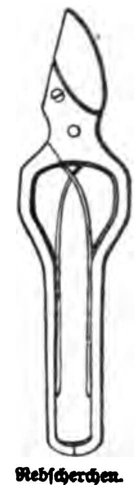
fügt, kann vielleicht zu Verwandten oder Freunden auf dem Land gehen. Es ist so ungeheuer wichtig in unserer raschlebigen Zeit, daß man dem Kind die Möglichkeit verschafft, sich dauernde und tiefe Eindrücke zu sammeln. Man lasse das Kind mit einem Stückchen Heimat eng verwachsen, wie es nur geschehen kann, wenn man immer wieder zu dem einmal erwählten Fleck Erde zurückkehrt. An diesem Punkt wird dann der Same in das Herz des Kindes gelegt, der sich später auswächst zu der Liebe für Heimat und Vaterland, zu der Liebe, die sich auch für dies Heimatland einsetzt und Opfer dafür bringt, wenn es not tut. Und wer einmal ein tiefes Gefühl im Herzen hegt, der überträgt es auch auf andere Gebiete. „Der ist in tiefster Seele treu, der die Heimat so liebt wie du!" läßt Fontane den König Jakob zu Archibald Douglas sagen. Selten hat mich ein Dichterwort wahrer angemutet als dieses.

Kindern, die einen Garten — ganz zu geschweigen von der freien Natur — entbehren müssen, suche man wenigstens einen kleinen Ersatz zu verschaffen. Die wenigsten Hausbesitzer werden solche Drachen sein, daß sie nicht gestatteten, in der Ecke des zu jedem Haus gehörenden Hofes einen Sandhaufen aufzuschütten. Am Sandhaufen unterhalten sich die Kinder stundenlang und jeden Tag wieder aufs neue.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich zugunsten der Kinderwelt ein gutes Wort für das „Dreckeln" überhaupt einlegen. Es gibt Mütter, bei denen dieses Bedürfnis der Kinder auf keinen Funken von Verständnis stößt, und bei denen jeder Dreckbatzen eine Flut von Vorwürfen erzeugt. Solche Frauen möchte ich immer fragen, ob sie sich denn gar nicht mehr an ihre eigene Kindheit erinnern; oder waren sie am Ende so „wohlerzogen", daß das Dreckeln in ihrem Kinderleben keine Rolle spielte? Dann bedaure ich sie noch hintendrein! Man braucht den Kindern ja nur eine Wachstuchschürze anzuziehen, durch die keine Feuchtigkeit hindurchbringt, dann kann man sie an einem Platz, dem solche Betätigung nicht schadet, ruhig darauf loswirtschaften lassen. Ich habe meiner kleinen Tochter nur gezeigt, wie man mit Wasser hantieren kann, ohne sich selbst dauernd unter Wasser zu setzen; das begriff sie auch bald, und so wickelt sich die Geschichte zur Zufriedenheit aller Beteiligten ab. Ein ungeheures Vergnügen machen den Kindern die kleinen Pumpbrunnen, die man für 50 Pfennige in Spielwarengeschäften kaufen kann. Wenn man einen solchen Brunnen auf ein Servierbrett oder etwas dergleichen stellt, so kann man die Kinder auch im Zimmer pumpen lassen, ohne Gefahr für die Möbel.


Pumpbrunnen.

Außerdem wird sich in jedem Hause ein Fenstergesimse finden lassen, auf das man ein langes, mit Erde gefülltes Kistchen stellen kann, das dem Kind als Hausgärtlein dient, in dem es in bescheidenem Maßstab säen und ernten kann. Die tägliche Sorge für die Pflänzchen im Fenstergarten muß das Verantwortungsgefühl des Kindes wecken und stärken. Es ist selbstverständlich, daß das Kind alles selbst tun muß, wenn auch unter Anleitung: die Erde lockern, düngen, säen, gießen usw. Die Mutter kann dabei das Kind wohl an dies oder das erinnern, aber sie nehme dem Kinde nichts von der Arbeit ab und lasse die Pflanzen lieber umkommen, ehe sie dem Kind die Kastanien aus dem Feuer holt. Das Kind wird dann bald begreifen, daß nur Sorgfalt und Ausdauer auf einen blühenden Erfolg hoffen lassen.


Rebschérchen. Länge 12 cm.

Kinder, die um das Werden einer Pflanze wissen, und um sie Sorge zu tragen gelernt haben, werden auch eher ein Herz für die Pflanzen in der freien Natur zeigen, wenn sie auf Spaziergängen mit ihnen in Berührung kommen. Man dulde niemals, daß ein Kind auf einem Spaziergang sinnlos Pflanzen abreißt und sie nach kurzer Zeit wieder wegwirft. Man mache es darauf aufmerksam, daß die armen Pflanzen elend umkommen müssen, wenn man sie achtlos wegwirft. Daß insbesondere ein Großstadtkind gerne eine Blume mit nach Hause nehmen möchte, ist begreiflich. Nur muß man dann unter allen Umständen darauf bestehen, daß das Kind erstens einmal nicht alle Blumen abreißt, die es sieht, daß es zweitens von dem Augenblick an, in dem es die Blume abpflückt, auch die Sorge für sie übernehmen, sie nach Hause bringen und dort ins Wasser stellen muß. Man lasse das Kind im Rucksäckchen eine kleine leichte Büchse mitnehmen, in die es die Blumen legt, damit sie in den heißen Händen nicht vorzeitig verwelken, und damit es außerdem freie Hände behält. Dann lasse man das Kind die Pflanze, die es will, nie grob abrupfen oder gar mit der Wurzel ausreißen, es sei denn, sie solle zu Hause in das Gärtchen versetzt werden. Es gibt bei guten Messerschmieden ganz kleine, ungefähr 12 cm lange Rebscheren, die man sich für Spaziergänge anschaffen sollte. Mit diesen kleinen Rebscheren kann man die Kinder unter Aufsicht schon zu einer Zeit die Pflanzen selbst abschneiden lassen, in der man ihnen noch kein offenes Taschenmesser überlassen kann. Man kann den Kindern leicht beibringen, daß es den Pflanzen weh tut,

wenn man die Blüten von ihrem Stengel abreißt oder daß die ganze Pflanze verloren ist, wenn man sie mit der Wurzel aushebt, während sie neue Blüten treiben kann, wenn die Wurzel in der Erde bleibt. Man kann ihnen das an einem Beispiel klar machen, das sie sehr wohl aus Erfahrung kennen: „schneidet" man die Haare, so tut das nicht weh und die Haare wachsen wieder nach, „reißt" man dagegen z. B. morgens beim Kämmen die Haare aus, so vermerkt man das seiner Frau Mutter sehr übel! Es ist hundert gegen eins zu wetten, daß das einem kleinen Kinde einleuchtet. Des weiteren mache man das Kind darauf aufmerksam, daß man genügend lange Stiele abschneiden muß, wenn man die Pflanze zu Hause in ein Glas Wasser stellen will, weil der Stiel der Mund der Pflanze ist, mit dem sie Wasser trinken muß, um nicht zu verdursten.

Das Kind und die Tierwelt.

Mit am meisten zu bedauern sind die Stadtkinder darum, daß sie so sehr von dem näheren Verkehr mit der Tierwelt abgeschlossen sind, und dieser Mangel ist kaum zu ersetzen. Mit dem Ansehen von eingesperrten Tieren in einem Tiergarten ist es nicht getan, denn es fehlt das Zusammenleben mit den Tieren, und das gehört dazu, um in die richtige Fühlung mit der Tierwelt zu kommen. Schon allein Hund oder Katze, die uns zu Hause Spielkameraden waren, sind in der Großstadt oft schwer zu halten, ganz abgesehen von der höheren Hundesteuer, die für viele keine unbedeutende Nebenausgabe bildet. Kleinere Tiere zu Hause in der Gefangenschaft zu halten, ist in der Stadt ebenfalls erschwert, denn wenn man den gefangenen Tieren nicht halbwegs für eine Unterkunft sorgen kann, die ihrer gewohnten Lebensweise entspricht, so ist es eine Grausamkeit, Tiere gefangen zu halten.

Vögel in winzigen Käfigen, Fische in kleinen runden Behältern, Frösche in Gläsern, in denen sie sich kaum umdrehen können, sollten in keinem Hause angetroffen werden. Wenn man seinen Kindern Tiere halten will, so muß man auch dafür Sorge tragen, daß ihre Gefängnisse eine annehmbare Größe aufweisen und daß das Tier etwas von dem in ihnen vorfindet, was zu seinem Leben in der Freiheit gehört. Laubfrösche z. B. in Wasserbehälter zu setzen, wie man es so oft mitansehen muß, ist eine Grausamkeit sondergleichen für diese Tiere, die, wie schon ihr Name andeutet, in der Natur draußen auf Bäumen leben, und nicht im Wasser. Frösche, Molche u. dergl. müssen ein Terrarium (terra = Erde) bekommen, d. h. einen Behälter, in dem nur ein Gefäß mit Wasser steht, ein großer Stockuntersetzer z. B., weitaus der größere Teil des Inhaltes muß aus Erde, Moos, Steinen usw. bestehen, als „Baum" kann ein eingepflanztes Farnkraut oder etwas derartiges dienen. Fische gehören in ein geräumiges Aquarium (aqua = Wasser) mit Wasserpflanzen und Wasserschnecken, die gegenseitig für die natürliche Reinigung des Wassers sorgen, so daß man den Behälter selbst lange Zeit nicht zu reinigen braucht. Im übrigen studiere man in einem Buch, wenn man die Gelegenheit dazu nicht in der freien Natur hat, die Lebens- und Nahrungsweise der Tiere, die man zu Hause halten will, so daß man die armen Tiere nicht langsam zu Tode martert, weil man ihnen Lebensbedingungen anweist, für die sie nicht geschaffen sind.

Das Kind muß nun, wie es schon bei den Pflanzen bemerkt wurde, dazu angehalten werden, mit für die gefangenen Tiere Sorge zu tragen, sie zum Beispiel regelmäßig zu füttern. Ist das Kind nicht dazu zu bringen, so gebe man den Tieren unbedingt wieder ihre Freiheit. Im übrigen macht das dem Kind, das von Natur so gerne überall mit Hand anlegt, das größte Vergnügen, vorausgesetzt, daß man es in der richtigen Weise dazu anleitet. Als meine kleine, dreijährige Tochter einmal bemerkt hatte, daß ich den Vögeln im Winter Futter streute und ich ihr erklärt hatte, warum ich es tue, begehrte sie es jeden Tag ganz von selbst in eigener Person zu tun. Besonders eindrucksvoll ist für Kinder die Beobachtung von Tieren, die sich von einem Zustand in einen anderen entwickeln. Ich erinnere mich noch aus meiner Kindheit, mit welch gespannter Aufmerksamkeit wir die Verwandlung von Kaulquappen in Frösche verfolgten. Ebenso anregend ist die Verwandlung der Raupe in Puppe und Schmetterling. —

Das Sammeln von Tieren (Schmetterlingen, Käfern usw.) wird wohl kaum mehr in das Bereich von „Kinderstubenkindern" fallen, doch möchte ich für alle Fälle dazu bemerken, daß ich das Töten und Sammeln von Tieren durch kleinere Kinder für durchaus unangebracht halte. Man leite die Kinder im Gegenteil frühzeitig dazu an, sich an der „lebendigen" Natur zu erfreuen, und nicht alles haben zu wollen, was man sieht.

Das Töten von kleineren Tieren dulde man unter keinen Umständen. Es gibt Kinder,

die keinen Käfer, keine Spinne oder etwas derartiges sehen können, ohne sie zu zertreten, weil sie es so bei den Erwachsenen gesehen haben.

Ich ging einmal mit einem kleinen vierjährigen Verwandten auf dem Land spazieren. Eine wundervoll gezeichnete Spinne kreuzte unsern Weg. Sofort erhob der kleine Bengel den Fuß, um sie zu zertreten, was ich noch rechtzeitig durch einen erzürnten Ausruf, der mir unwillkürlich entfuhr, hinderte. Ich nahm die Spinne auf, zeigte sie dem Knaben, und um seine anfängliche Furcht, sie auch in die Hand zu nehmen, zu beseitigen, forderte ich ihn, da wir nicht weit von dem Hause entfernt waren, auf, das Tierchen mit heimzunehmen und seiner Mutter zu zeigen. Dieser Gedanke leuchtete ihm ein, er nahm das Spinnchen auf, brachte es seiner Mutter heim und erzählte ihr voller Stolz, er habe ihr etwas mitgebracht. Er öffnet die Hand, die Mutter ruft: „Pfui, was schleppst du denn da herein," und der bestürzte und enttäuschte kleine Held muß vor ihren Augen die Spinne beseitigen. Ich selbst stand mit gebundenen Händen dabei, denn es kam mir nicht zu, den Befehl der Mutter vor dem Knaben einer Kritik zu unterziehen. —

Noch weit schlimmer, als ein Tier rasch zu töten, auch wenn nicht der geringste berechtigte Grund vorliegt, es aus der Welt zu schaffen, ist es, wenn Kinder Tiere quälen. Einem solchen Hang muß mit unnachsichtlicher Strenge begegnet werden. In den meisten Fällen wird ein ernstes Zureden genügen. Man muß dem Kind an irgendeiner deutlichen schmerzhaften Erinnerung aus seinem eigenen Leben klar machen, wie es dem Tiere bei solchem Treiben zumute ist und was das Kind selbst wohl dazu sagen würde, wenn man umgekehrt mit ihm so verfahren würde. Da solche böse Gewohnheiten mehr auf üblem Beispiel oder Gedankenlosigkeit fußen und nicht auf einer „angeborenen" Neigung, so kommt man bei kleineren Kindern durch erklärendes, gütliches Zureden gewöhnlich weiter als durch Verbote, die oft geradezu aufreizend wirken. „Es ist eine Schande, so etwas zu tun", wirkt oft viel mehr, als „das darfst du nicht."

Vom Eigenwillen.

Wenn die Mütter vom Eigenwillen ihrer Kinder reden, so sprechen sie damit oft schon einen Tadel aus, und das ist keineswegs berechtigt. Es wäre freilich für die Mütter sehr bequem, wenn ihre Kinder, ohne zu mucksen, stets ihren Geboten folgten! Die Kinder sind nun aber nicht zur Bequemlichkeit ihrer Mütter da. Jedes neue Kind ist wieder ein neues Wesen und hat demnach auch seinen eigenen Willen. Es ist nun die vornehmste Aufgabe der Erziehung, diesen Willen nicht zu brechen, wie ein beliebter Ausdruck lautet, sondern ihn nach großen Gesichtspunkten zu lenken. Das Kind im Genusse schrankenloser Freiheit aufwachsen zu lassen, ist ebenso verkehrt, wie das Bestreben, ihm in allen, selbst den nichtigsten Kleinigkeiten den eigenen Willen aufzuzwingen. Das erste erzeugt Zügellosigkeit, und das zweite ist eine unerträgliche Rechthaberei, die entweder zu der Sklaventugend bedingungs- und gesinnungsloser Unterwürfigkeit führt, oder zu der elenden Unwahrhaftigkeit, die hinter dem Rücken dessen, vor dem eben noch geschweifwedelt wurde, lange Nasen dreht. Die beste Erziehung ist die, die das natürliche Bedürfnis des Kindes nach Willensfreiheit in das rechte Verhältnis setzt zu den Interessen einer Gesamtheit, wie sie sich dem Kind zunächst in der engeren Familie, im Kreis der Eltern und Geschwister und der sonstigen Hausgenossen gegenüberstellt. Das Kind muß sich der festen Ordnung des Haushalts, der dem Wohle aller Familienglieder zu dienen hat, freilich fügen, aber die Mutter gestalte die Ordnung des Hauses dann auch so, daß jedes Glied der Familie innerhalb des Rahmens, in den es sich einfügen muß, noch genügend selbständige Bewegungsfreiheit hat. Tyrannisieren darf ein Haushalt die einzelnen Familienglieder so wenig, als ein einzelnes Familienmitglied den Haushalt tyrannisieren darf.

Viele Mütter nennen bei ihren Kindern schon das Eigenwillen, was im Grunde nur der gesunde Trieb des Kindes nach Tätigkeit ist. Das Kind will immer etwas tun; es will das tun, was es bei dem Erwachsenen sieht, es will

ihm helfen, und da muß es die Mutter, wenn irgend möglich, ankommen lassen, auch wenn das Geschäft, das erledigt werden soll, bei dieser „Hilfe“ etwas langsamer vonstatten geht. Wenn das Kind etwas tun möchte, so soll die Mutter nicht gleich mit der Entgegnung kommen: „das kannst du noch nicht“ usw. Man mache sich im Gegenteil solche Wünsche des Kindes, etwas zu tun, zu nutze, denn auf solche Weise lernt es am allermeisten. Man weiß doch aus eigener Erfahrung, daß man das am leichtesten lernt und behält, was man aus eigenem Antrieb ergriffen hat, während das, zu dem man gezwungen wird, stets schwerer eingeht. Hat das Kind den Wunsch, etwas zu tun, so erfülle man ihn so viel wie möglich und lasse dann aus dem, was es dabei gelernt hat, kleine Aufgaben erwachsen, die es alle Tage erfüllt. Man kann sich auf diese Weise schon ein dreijähriges Kind unmerklich zu einer nicht zu unterschätzenden Hilfe heranziehen. — Manche Mütter wollen ihre Kinder nur deshalb etwas nicht tun lassen, weil sich das Kind dabei „beschmutzen“ könnte. Sie schlagen ihm deshalb z. B. den Wunsch ab, die Stiefel zu putzen, statt daß sie ihm eine Schürze vorbinden, die Ärmel aufkrempeln und ihm Bürste oder Lappen in die Hand geben. Das Kind kennt ja glücklicherweise den Unterschied zwischen standesgemäßer und nicht standesgemäßer Arbeit nicht, und was schadet es ihm denn, wenn es beizeiten schon von einer sog. „groben“ Arbeit einen Begriff bekommt? Die Mutter kann im Gegenteil dem Kind nicht früh genug beibringen, daß eine ehrliche Arbeit den Menschen niemals schändet, daß es nicht so sehr darauf ankommt, **was** man tut, sondern **wie** man es tut.

Man behüte ferner die Kinder nicht vor allen üblen Erfahrungen und lasse sie ruhig ab und zu auch hereinfallen, wenn sie es so „wollen.“ Man mache das Kind wohl darauf aufmerksam, daß es unzweckmäßig ist, wenn es das und das tut; wenn es aber auf seinem Wunsch beharrt, nun gut, so verbrenne es sich einmal den Finger am heißen Ofen, oder zerbeiße es ein Pfefferkorn und was weitere derartige Erfahrungen sind. Nur bleibe man dann in einem solchen Fall sachlich und verfalle nicht in den Ton triumphierender Schadenfreude: „Das geschieht dir gerade recht, ich habe es dir ja gleich gesagt“ usw. Geradezu lächerlich ist es aber, noch besonders zu strafen, wenn die Übertretung eines Verbots schon die Strafe in sich selbst trägt.

Vom Zorn.

Es ist durchaus natürlich, daß das Kind ab und zu auch einen Zorn bekommt, und nicht immer darf man den kindlichen Zornesausbrüchen die Berechtigung versagen. Wie oft tun wir Erwachsenen unüberlegt einen rohen Griff in die Welt unserer Kinder, einfach, weil wir uns nicht die Mühe nehmen, diese kleine Welt einmal unter unsere Lupe zu nehmen. Ehe man dem kindlichen Zorn einen Dämpfer aufsetzt, muß man also billigerweise prüfen, ob der Zorn einen berechtigten Grund hat. Es gibt z. B. einen Zorn, der sich aus hilfsbereitem Herzen herleitet, einen Zorn, der gegen Gemeinheit in jeglicher Form aufflammt, und wenn man bemerkt, daß ein solch edler Zorn im Herzen des Kindes brennt, so hüte man sich, für solches Feuer stets den kalten Wasserstrahl bereit zu haben! — Etwas anderes ist es dagegen, wenn ein Kind z. B. gleich in Wut gerät, wenn ihm das geringste gegen den Willen geht; da muß man unter Umständen eingreifen, oder — nicht eingreifen, d. h. den Zorn unbeachtet in sich zerfallen lassen, ein Mittel, das ich meistens mit Erfolg anwende. Es gibt Kinder, die sich in ihrem Zorn geradezu produzieren, und da gibt es nichts besseres, als solche Schaustellungen einfach nicht zu beachten. Als Wahnwitz habe ich es stets empfunden, wenn manche Leute über den Zorn ihrer Kinder nun selbst in Zorn geraten und dann irgendein seelisches oder körperliches Gewaltmittel anwenden, um dem Kind etwas auszutreiben, in dem das Erwachsene

selbst befangen ist, wie das Kind sehr wohl merkt. *Zorn mit Zorn austreiben zu wollen (prügeln!), ist eines der gröbsten Selbsttäuschungsmittel, die ein Erwachsener in der Erziehung anwenden kann.* Als sehr wirksam habe ich es auch schon erprobt, einfach über einen entstehenden Zornesausbruch zu lachen, so daß die Sache schon im Keim in beiderseitiger Fröhlichkeit erstickt, denn Lachen steckt an und befreit.

Vom Befehlen und Gehorchen.

Die mächtigste Triebfeder des Handelns ist für das Kind das Bestreben, die Großen nachzuahmen. „Gelt, wenn ich einmal groß bin, dann darf oder tu ich das und das“, ist einer der häufigsten Kinderaussprüche. Daraus folgt, daß für den Erzieher *das erste und wirksamste Mittel bei dem Kind etwas zu erreichen, das eigene Beispiel ist.* Kinder zu erziehen ist das beste Selbsterziehungsmittel, „indem wir lehren, lernen wir.“ Wer das selbst tut, was er bei seinem Kinde bekämpfen will, wird keinen großen Erfolg sehen, denn wer Disteln sät, kann nicht erwarten, daß er Rosen erhalte. Wer seinen Kindern stets mit gutem Beispiel vorangeht, kommt mit viel weniger Geboten und Verboten aus, als jemand, bei dem Reden und Handeln zweierlei ist. Das äußert sich schon in Kleinigkeiten; wenn ich zu meinem Kinde z. B. stets „bitte“ und „danke“ sage, so werde ich nicht viel damit zu tun haben, ihm diese Höflichkeitsgebote beizubringen. Mir fällt keine Perle aus meiner Krone, wenn ich zu meinem Kinde sage: „Bitte, hole mir das und das“, statt nur „Hole mir das und das“, das Kind aber ahmt das „bitte“ als eine selbstverständliche Redensart nach. — *Zum zweiten verlange man möglichst wenige aber wesentliche Dinge von dem Kind.* Die wenigen verlangten Dinge müssen dann aber auch geschehen und dürfen unter keinen Umständen nachgelassen werden. Es gibt genug Mütter, die 100 Dinge am Tag von ihren Kindern verlangen, ihnen dann aber ohne weiteres 95 nachsehen. Das ist grundverkehrt, denn bei dieser Art und Weise merkt das Kind bald, daß es seiner Mutter im Grund genommen auf der Nase herumtanzen kann. Es wäre besser, solche Frauen verlangten statt 100 Dingen nur 5, die aber unnachsichtlich. Das Kind muß wissen, daß an einem einmal ausgesprochenen Gebot nicht zu deuteln und zu rütteln ist.

Ein Gebot spreche man ruhig und bestimmt aus. Das oft beliebte Überschreien wird von dem Kind sehr richtig als Schwäche empfunden, überzeugt wird ein Kind dadurch nicht, daß man es überschreit. — Wenn man etwas von dem Kind verlangt, so sage man ihm auch stets gleich dazu, *warum* man es tut. Es ist nicht richtig, wenn man den Gehorsam eben schlechthin als Gehorsam verlangt. Wenn man dem Kind stets Gründe angibt, so ist das außerdem eine vorzügliche Selbstprüfung. Man ist zuzeiten gar zu gerne bereit, sich ein Gebot nicht von der gesunden Vernunft, sondern von der eigenen Bequemlichkeit diktieren zu lassen! Die Mutter, die dem Kind, von dem sie etwas will, stets einen vernünftigen Grund sagt, erreicht dadurch, daß das Kind das feste Vertrauen zu ihr hat, daß sie nichts Unbilliges von ihm verlangt. Es lernt außerdem beizeiten begreifen, daß alles Geschehen in der Welt seinen Grund hat. Es ist ein großer Fehler, wenn die Mutter auf die Frage des Kindes „warum“ antwortet: „darum“, oder: „Kinder fragen nicht warum“ oder gar: „weil es die Mutter will“. Die Autorität, die sich nur auf die Autorität als solche zu stützen weiß, aber keine Frage danach, ob sie zu Recht besteht, ertragen kann, steht auf wackeligen Beinen. Die Mutter muß das Kind unbedingt fragen lassen und ihm dann Rede und Antwort stehen. Unterdrückt sie die Fragen ihres Kindes, so knechtet sie damit den kindlichen Forschungsgeist in seinen Anfängen und erzieht das Kind zu dem Autoritätsdusel, der der Feind jeglichen Fortschrittes ist. Außerdem steht ein Gehorsam, der „blind“ ist, nicht auf der

gleichen Höhe wie der Gehorsam, der aus der Einsicht in die Dinge heraus geleistet wird. Dieser Gehorsam, der aus der Einsicht entspringt, wird auch von einem Kind lieber geleistet. Das ist ja gerade das wundervolle an dem Kind, daß es sich bei allem etwas denkt, wenn — ihm die Erziehung nicht das Denken abgewöhnt! Daher entspringt es auch, daß sich ein Kind nicht gern überraschen läßt. Ich habe schon oft beobachtet, daß ein Kind ein und dasselbe ohne weiteres tut, wenn es darauf vorbereitet ist, daß es aber vollständig versagt, wenn es irgendwie überrumpelt wird. In solchen Fällen von Ungehorsam zu reden und das Kind zu etwas zwingen zu wollen, ist falsch. Ein Kind braucht nun einmal eine gewisse Zeit, um sich die Dinge zurecht zu legen.

Manche Menschen glauben, ihre Autorität nehme Schaden, wenn sie vor ihren Kindern einen Fehler zugeben, den sie gemacht haben. Kinder haben sehr scharfe Augen, und es entgeht ihnen nicht, wenn z. B. ihre Eltern etwas tun, was ihnen selbst verboten wurde. Es ist nichts natürlicher, als daß ein Kind zunächst auch seinerseits zu dem Erwachsenen sagt: „Das darf man nicht tun". Da gibt es nun genug Leute, denen ob solcher „Frechheit" die Haare zu Berge stehen, die sich nun entweder hinauszureden suchen, oder dem Kinde rundweg verbieten, an seinen Herren Eltern Kritik zu üben, als ob das Zugeben eines Fehlers eine wirkliche Autorität jemals untergraben hätte! Im Gegenteil, das Zugeben der Wahrheit macht Eindruck. Hat man sich einmal vor dem Kind nicht zusammen genommen, so gebe man die Schwäche zu und ziehe sich die nötige Lehre daraus.

Schmählich ist es, durch ein augenblickliches Versprechen, das man weder halten kann noch will, den Gehorsam des Kindes zu erschleichen. Die Enttäuschungen, die ein Kind durch ein gegebenes und nicht eingehaltenes Versprechen erlebt, sind nicht weniger grausam, als die großen Enttäuschungen des Lebens für den Erwachsenen.

Ich war einmal als kleines Kind bei einem, nebenbei bemerkt sehr freundlichen, Arzt. Er wollte von mir haben, daß ich nach der Zimmerdecke schaue und meinte mich dadurch dazu veranlassen zu müssen, daß er mir versprach, „es werde dann ein Kuchen von der Decke herabkommen". Auf den Kuchen warte ich heute noch! Die Enttäuschung, daß ich, anstatt den Kuchen zu bekommen, obendrein noch einen Schmerz erleiden mußte, wirkte lange im Stillen bei mir nach und ist bis heute noch unvergessen.

Das Kind, das noch seine ganze Vertrauenskraft hat, empfindet ein falsches Versprechen als das, was es streng genommen auch ist, als Betrug, und die Mütter, die gedankenlos solche Mittel anwenden, brauchen sich nicht zu wundern, wenn das Kind eines schönen Tages auch auf krummen Wegen zu wandeln versucht. Das Gift gelangt durch gar feine Adern in die offene Seele des Kindes! Wenn man einem Kind ein Versprechen gibt, so muß es gehalten werden. Es kann vorkommen, daß die Erfüllung einmal etwas verzögert wird, aber kommen muß sie. Unvergeßlich ist mir der resignierte Ausspruch eines kleinen Knaben: „Kinder müssen warten und dann kriegen sie erst nichts!"

Äußerst töricht ist es, ein Kind durch Furcht zum Gehorsam veranlassen zu wollen. Als ob wir es nötig hätten, in einer Welt, die dem Mutigen gehört, Hasenfüße zu züchten! Wenn ich mit meinem Hunde ausgehe, so höre ich bei jedem Gang mindestens einmal, wie eine Mutter, die mit ihrem Kinde an mir vorübergeht, zu diesem Kinde sagt: „Gib acht, wenn du nicht lieb bist, so beißt dich der Wuwu!" Durch solche Redensarten wird der Grund gelegt zu oft ganz erstaunlichen Angstzuständen selbst Erwachsener vor einem ganz harmlosen Hunde. Die Allerschlauesten benützen den Arzt als Schreckmittel, wieder andere drohen mit dem Kaminfeger, wenn sie nicht den geheimnisvollen schwarzen Mann mit und ohne Kopf vorziehen.

Mir hat in meiner Kindheit ein Kindermädchen hinter dem Rücken meiner Mutter eine unsinnige Angst vor dem schwarzen Mann „ohne Kopf" eingejagt, und dieser schreckliche Eindruck ging mir so sehr nach, daß ich viele Jahre Angst davor hatte, in den Keller zu gehen und dabei bin ich nie das gewesen, was man ein nervöses Kind nennt.

Andere Mütter gehen der Nähe nach und stempeln den Vater zum Popanz ihrer Kinder. „Wenn du nicht folgst, dann sag ichs dem Vater, der wird dann schon dies und das mit dir an-

fangen!" Besser kann die Mutter ihre eigene Autorität gar nicht untergraben! Das Kind merkt nämlich bald, wo der Butzen steckt, d. h. daß sich die Mutter nicht allein durchzusetzen vermag. Es wird ihm also bald nicht mehr einfallen, der Mutter zu folgen, wenn es den Vater in genügender Entfernung weiß. Abgesehen von dem Armutszeugnis, das sich die Mutter mit solchem Beginnen selbst ausstellt, begeht sie auch an dem Vater damit ein Unrecht, denn: „Furcht ist nicht in der Liebe". Was sind das für Zustände, wenn der Vater müde von seinem Geschäft heimkommt und soll nun erst noch den Gerichtsvollzieher machen. —

Da die Kinderstube keine Kaserne ist, vermeide man auch den befehlshaberischen Ton. Man erreicht schon bei ganz kleinen Kindern überraschend viel, wenn man statt des Sätzchens „du mußt", das Sätzchen „du darfst" anwendet. Die Umwandlung dieser Worte bedeutet, wenn die Worte nicht nur leerer Schall bleiben, sondern durch die Gesinnung gedeckt werden, eine Umwandlung der Lernarbeit durch Zwang, in eine Arbeit aus Freude. In den wenigen Fällen, in denen bei meiner kleinen Tochter auch das „Dürfen" nicht verfängt, sage ich ruhig: „Gut, dann tue ich es selbst", was stets die Wirkung hat, daß sofort geschieht, was ich wollte. Dies Verfahren kann nun natürlich nicht mechanisch auf alle Fälle angewandt werden. Wenn ich z. B. weiß, daß das Kind seine Spielsachen nicht gerne aufräumt, so werde ich mich natürlich hüten zu sagen: „Ich werde es selbst tun". Zur Kunst des Befehlens gehört auch, daß die Mutter zu warten versteht. Wenn ich z. B. will, daß das Kind etwas tue, dessen Erfüllung nicht vom Augenblicke abhängt, so warte ich unter Umständen, „wenn das Kind kein Ohr schüttelt", ruhig ab, bis das Kind seinerseits etwas von mir haben möchte, irgendein Wunsch bleibt ja bei einem Kinde nie lange aus. Hat das Kind seinen Wunsch geäußert, so erwidere ich nur: „Du hast ja das und das noch nicht getan und ehe es geschehen ist, kann auch dein Begehren nicht erfüllt werden!" Das genügt, daß in den allermeisten Fällen das Versäumte sofort nachgeholt wird. Es kann hier und da vorkommen, daß ein sonst ganz willfähriges Kind sich in sein „nicht wollen" verbeißt, und dann aus dem Trotze nicht mehr herausfindet. In einem solchen Falle sollte man die Sache nicht auf die Spitze treiben, sondern dem Kind nach einiger Zeit ein klein wenig helfen, sich wieder herauszurappeln. Das Kind ist dann gewöhnlich so erleichtert und dankbar für den kleinen Finger, den man ihm gereicht hat, daß es sich rasch vollends eines Besseren besinnt und das Verlangte vollbringt. —

Ich saß einmal zwei Stunden im Zimmer bei meiner kleinen Tochter. Sie konnte sich nicht überwinden, einen Baukasten einzuräumen, und ich freute mich im Grunde über den Trotzkopf, denn aus solchen Kindern wird immer eher etwas Tüchtiges im Leben als aus den Bählämmern, die zu allem Ja und Amen sagen. Ich merkte schließlich, daß das Kind gern aus der Sackgasse, in die es sich verrannt hatte, herausgekommen wäre, wenn es nur gewußt hätte, wie. Da entschloß ich mich zum „kleinen Finger" und sagte zu ihm: „Jetzt wollen wir einmal die Geschichte miteinander angreifen, du nimmst die großen und ich die kleinen". Dem Kind fiel ein Stein vom Herzen und in zwei Minuten war der Baukasten eingeräumt.

Hat sich das Kind überwunden, so verdirbt man alles wieder, wenn man zum Schluß nun mit der großen Moralpauke kommt und zu nörgeln anfängt: „Warum hast du das nun nicht gleich getan" usw. usw. Man muß Vergangenes auf sich beruhen lassen können, denn sonst nimmt man dem Werke die abschließende Versöhnung und der eben besiegte Trotz erhebt sein Haupt doppelt. Gerade wenn dem Kind die Selbstüberwindung Schwierigkeiten gemacht hat, muß es gelobt werden. Lob feuert an, Nörgeleien lähmen den Schwung der Seele auch bei einem Kind.

Von der Strafe.

Bei der Erziehung wird immer noch zu viel mit der Prügelstrafe gearbeitet. Meiner festen Überzeugung nach muß die Prügelstrafe endgültig aus der Kinderstube ausgemerzt werden, denn sie ist lediglich der Ausdruck körperlicher Überlegenheit über das Kind, und bei der Erziehung

sollte doch allein die geistige Überlegenheit eine Rolle spielen, denn sie allein ist auf die Dauer wirksam. Hand auf's Herz: wer von uns, der in seiner Kindheit Prügel, Schläge, Haue, Hiebe oder wie man sonst in den verschiedenen Gegenden unseres Vaterlandes dasselbe Verfahren noch anders bezeichnet, bekommen hat, wird im Ernst behaupten wollen, daß er durch Prügel besser geworden sei? Die Prügelstrafe läßt das Ehrgefühl in einem Kinde nicht aufkommen, oder ertötet es, wenn es schon vorhanden ist. Ein Haupterfordernis der Erziehung aber ist, das Ehrgefühl im Kinde zu erwecken und zu erhalten. — Und wie oft werden die Kinder nur deshalb geprügelt, weil die Eltern über etwas erzürnt sind, das die Kinder angestellt haben! Der Zorn wird nun zum ersten vom Kinde sehr bald als eine Schwäche des Strafenden empfunden, und zweitens pflegt er über das Ziel hinauszuschießen. Weil der Zorn die meisten Menschen blind macht, und damit ungeeignet, das Verhältnis zwischen Schuld und Sühne richtig abzuwägen, sollte man im Zorn nicht strafen, geschweige denn prügeln. —

Viele Eltern strafen ihre Kinder nicht so, wie es dem Vergehen des Kindes entspricht, sondern sie bemessen die Strafe danach, wie *sie persönlich* dieses Vergehen trifft. Für ein kleineres Kind z. B. ist es dasselbe, ob es eine alte Untertasse zerbricht, oder eine kostbare Vase. Sehr häufig aber wird die Strafe höher bemessen, wenn das Kind das Pech hatte, die Vase zu zerbrechen. Gerade beim Zerbrechen ist es in vielen Fällen gar nicht mehr nötig, noch besonders zu strafen, denn viele Kinder sind schon durch die Tatsache allein bestraft, daß sie Scherben geliefert haben. Meine kleine Tochter ist jedesmal aufs neue tief unglücklich, wenn sie etwas zerbrochen hat, obgleich sie noch nie für ein solches Vergehen bestraft wurde. Kostbare Dinge muß man eben den Kindern aus dem Weg tun, wenn man sie sicher wissen will. Zu den Strafen, durch die man sich an seinen Kindern für persönliche Unbilden rächt, gehört es auch, wenn viele Mütter ihre Kinder strafen, wenn sie in den Schmutz gefallen sind. Die Mutter glaubt, sie strafe das Kind für seine Unachtsamkeit, und straft es tatsächlich dafür, daß *sie* die Kleider wieder in Stand setzen muß. Was wird überhaupt alles der Unachtsamkeit in die Schuhe geschoben! Die am Maßstab der mütterlichen Bequemlichkeit gemessenen „unachtsamen" Kinder sind oft diejenigen, die viel tiefer auf alles Leben und Geschehen um sich herum achten, als die sorgsamen Tugendbolde. Ich werde es nie vergessen, wie ich in einer belebten Straße mit meiner kleinen Tochter ging und etwas ungeduldig zu ihr sagte, als sie zweimal nacheinander gestolpert war: „Du mußt besser aufpassen!" Ihre Antwort war: „Ja, ich muß doch die Wolken ansehen!" Da fiel es auch der Frau Mutter ein, den Blick zu erheben, und sie bemerkte wundervolle Wolkenbildungen am Himmel, wie sie sie je kaum schöner gesehen, und es überkam sie wie eine Art Scham vor dem dreijährigen Kinde! — Zu ungerechten Strafen kann es auch führen, wenn man die Kinder unnötig in Versuchung führt. Dazu gehört z. B. wenn man Backwerk und derartiges achtlos herumstehen läßt und dann über die Kinder herfällt, wenn sie etwas davon genommen haben. Überhaupt ist es zunächst ganz natürlich, daß sich das Kind die Dinge aneignet, die sein Begehren reizen, wie es ebenso ganz natürlich ist, daß es lügt, wenn es merkt, daß man dadurch etwas Unangenehmes umgehen kann. Ethische Begriffe sind so wenig angeboren wie Verbrecheranlagen. Kleine Kinder sind wie ungepflügtes Land; bei seinem endgültigen Ertrag kommt es darauf an, wie man das Feld bestellt und was für Samen man darein gesät hat. Es ist deshalb Wahnwitz, in einem kleinen Kinde, das einmal lügt — wer von uns wollte behaupten, daß er sich nicht an solche Verfehlungen erinnern könne? — gleich den künftigen Verbrecher zu wittern und nun zu meinen, solche Anlagen müßten sofort mit Feuer und Schwert ausgerottet werden! Was hat es für einen Sinn, einem kleinen Kind, das die Begriffe lügen und stehlen noch gar nicht fassen kann, zu sagen: „Du darfst nicht lügen", oder: „Du darfst nicht stehlen"? Hier muß man zu-

nächst rein erklärend vorgehen und dem Kind zu verstehen geben, daß es nicht schön ist, wenn man etwas nimmt, was einem anderen gehört, und was es dazu sagen würde, wenn man ihm etwas wegnähme, das es besonders liebe. Man muß einem Kinde desgleichen erklärend beibringen, daß man es immer sagen solle, wenn man etwas getan habe. Nur nicht gleich mit Strafen kommen, so lange man diese Begriffe beim Kind erst bildet. Ein deutliches: „schäme dich" oder etwas ähnliches, wirkt auf ein noch bildsames Kindergemüt viel tiefer als ein ungerechter Klaps, der das Kind entweder verschüchtert, oder seinen Trotz erweckt, oder den es einfach abschüttelt wie ein Pudel die Wassertropfen von seinem Fell, wenn er aus dem Bade kommt. —

Ein bei Vielen beliebter Fehler ist, die Kinder für etwas zu strafen, das sie vor Besuchen tun oder sagen, obgleich man unter sich über dasselbe Tun lachte. Vor dem Besuch möchte man nun mit wohlerzogenen Kindern aufwarten und macht die Kinder, die nicht wissen, wie ihnen geschieht, für eine Blöße verantwortlich, die sich, streng genommen, die Mutter gegeben hat, denn was sie vor Besuchen nicht zulassen will, das darf sie auch unter vier Augen nicht erlauben. Sie verwirrt sonst das Kind und leitet es selbst zu Spiegelfechtereien an. Ein Kind muß sich überall gleich, d. h. wahr geben und soll nicht schon in jungen Jahren eine Maske tragen lernen, die sein eigentliches Wesen versteckt. — Die Strafe soll nicht häufig wie das tägliche Brot sein, denn sonst verliert sie ihre volle Wirkung und verstumpft. Die Strafen müssen wohlüberlegt und gerecht sein, und müssen, wenn einmal mit ihnen gedroht wurde, auch ausgeführt werden. Sparsamer ausgeteilte Strafen erhalten auch das Vertrauen zur Mutter. Wenn ein Kind ein dutzendmal am Tag gestraft und wegen jeder Kleinigkeit ausgezankt wird, so kommt es nach und nach immer weniger zu der Mutter mit seinen großen und kleinen Anliegen, weil es nie weiß, welche Wirkung sie bei ihr auslösen. Wenn ein Kind ein kleines Vergehen harmlos erzählt, so sei man äußerst vorsichtig und ziehe nicht gleich „andere Saiten" auf. Das Vertrauen und die Offenherzigkeit des Kindes gegenüber der Mutter sind ein so großes Gut, daß man es hüten muß wie einen geheimen Schatz.

Die Strafe muß rein sachlich zwischen Mutter und Kind abgemacht werden. Es ist z. B. ein großer Fehler, wenn man zu dem augenblicklich „artigen" Geschwisterchen sagt: „Sieh, wie bös der Hans oder die Grete ist. Nimm dir nur kein Beispiel daran, sonst geht es dir auch so." Solche Redensarten sind geeignet, in dem einen Teil den widerlichen Tugendstolz zu erwecken, der gar kein Verdienst hinter sich hat, weil er sich nur von der negativen Seite seiner Mitmenschen nährt, und in dem andern den Trotz, unter Umständen sogar den Haß gegen das leuchtende Vorbild, das ihm in Gestalt des Geschwisterchens vor Augen geführt wird. Es ist ja so schön, daß Geschwister gewöhnlich Mitleid mit dem gestraften kleinen Sünder haben und ihm irgendetwas Gutes zu erweisen suchen. Ein aufmerksamer Beobachter kann in solchen Fällen Szenen von rührender Zartheit erleben! Solch reine Quellen sollte man niemals dadurch trüben, daß man ein Kind gegen das andere ausspielt. — Wenn das Kind seine Strafe verbüßt hat, dann muß die Sache auch endgültig erledigt sein. Es ist z. B. falsch, die ganze, unter Umständen schon Stunden zurückliegende Sache dem heimkehrenden Vater in allen ihren Einzelheiten vor dem Kinde zu erzählen, so daß womöglich auch noch der Vater seine moralischen Randglossen zu der Sache gibt. Das sind höchst unnötige Demütigungen, die nur wieder einen Stachel ins Gemüt des Kindes, das sich längst wieder gefaßt hätte, drücken.

Unzweckmäßig ist es, die Kinder mit Dunkelheit zu strafen, mit der Absicht, sie durch Angst mürbe zu machen. Wer mit solchen Mitteln arbeitet, erzieht keine freien Menschen. Ferner ist es nicht richtig, ein Kind durch Hunger zu strafen, es z. B. zu Bett zu schicken, ohne daß es gegessen hat. Mit einem im Aufbau begriffenen kindlichen Körper soll man keine Experimente

machen. Erlaubt ist nur, dem Kind einen Nachtisch oder eine Lieblingsspeise zu entziehen.

Auch beim Strafen muß man erfinderisch sein, es paßt nicht ein- und dasselbe für alle Kinder. Jedes Kind muß wieder anders angefaßt werden. Je größer die Kinder werden, um so weniger mechanisch muß man vorgehen. — Die erste Strafe beim kleinen Kinde wird wohl fast allgemein die wegen Reinlichkeitsvergehen sein. Sie bildet nun für manche Leute, die nicht prügeln wollen, eine gewisse Schwierigkeit, weil man in der Zeit mit Vernunftgründen allein noch nicht viel ausrichtet. Ich habe mein Töchterchen in der in Betracht kommenden Zeit einfach in die große Badewanne gestellt, und habe sie da, so weit sie es vermochte, über die Rätsel des Daseins im allgemeinen und über nasse Höschen im besonderen nachdenken lassen. Später, als es selbst aus der leeren Badewanne Kapital zur Unterhaltung schlagen konnte, ging ich zu Neuem über. Eine höchst empfindliche Strafe war es z. B., wenn ich dem Kinde nicht „Gute Nacht" sagte. — Das Geheimnis der wirksamen Strafe ist, sie stets aus den gegebenen Umständen herauswachsen zu lassen. Zum Beispiel: vor unserer Wohnung ist ein kleiner Garten, der uns zwar nicht gehört, den wir aber benützen dürfen, doch sollen natürlich keine Blumen darin gepflückt werden. Meine kleine Tochter wollte das nun nicht recht einsehen. Als sie mir die erste Blume brachte, sagte ich ihr, das dürfe man nicht tun, weil der Garten nicht uns gehöre. Als sie kurze Zeit darauf wieder eine brachte, wurde ihr bedeutet, wenn es noch einmal geschehe, werde die Gartentüre zugemacht. Ich erhielt eine dritte Blume, worauf die Tür ohne ein weiteres Wort geschlossen wurde. Die Strafe, daß das Kind an dem Tag nicht mehr in den Garten durfte, wurde durch den Zufall noch verstärkt, daß das Tellerchen, auf dem eine geschälte Orange für die Blumenräuberin lag, auch draußen im Garten stand und natürlich dort blieb.

Über die Angst.

Daß es eine Sünde gegen das ABC der Erziehung ist, einem Kinde absichtlich Furcht einzuflößen, wurde schon erwähnt. Doch wenn man auch selbst diesen Fehler vermeidet, so wird das Märchen „von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen", vorderhand ein Märchen bleiben, und vor irgendetwas wird sich wohl auch das beherzteste Kind einmal fürchten. Da lasse es sich jede Mutter gesagt sein, daß man die Angst weder mit Spott noch mit Gewalt aus einem Kinderherzen austreibt. Hier hilft nur gütliches Zureden und Erklären, je nachdem im Bund mit viel Geduld und Zeit. Auch hierbei muß man sich bemühen, sich ganz auf den Standpunkt des Kindes zu stellen und *seine* Gefühle zu verstehen suchen. Es ist nicht richtig, ein Kind, das z. B. Angst davor hat, irgendeinen für das Auge des Erwachsenen ganz harmlosen Gegenstand anzurühren, *zwingen* zu wollen, dies zu tun. Dadurch kann die Angst geradezu ins Sinnlose gesteigert werden. „Sei nicht so dumm, und tu' sofort das und das", und was weiter solche verständnislose Phrasen sind, mit denen Viele ihren Kindern ihre „Einbildungen" austreiben wollen, überzeugen ein Kind niemals eines Besseren! Höchstens erreicht man dadurch, daß das Kind sich vor dem Erwachsenen verschließt und seine Nöte ängstlich vor ihm verbirgt, aber sie selbst sind dadurch nicht beseitigt; im Gegenteil, sie, die im Lichte mütterlichen Verständnisses sich hätten verlieren können, wirken im Verborgenen nun doppelt unheilvoll weiter. Die Mutter muß dem Kind zu verstehen geben, daß es überhaupt nichts gebe, mit dem man nicht zu ihr kommen dürfe und daß auch in allerlei Ängsten und Ängstlein bei ihr Hilfe zu finden sei. Und wenn sie merkt, daß ein Kind aus irgendeinem Grund eine Angst vor ihr verbirgt, — man kann ja leider nicht alle bösen Einflüsse von anderer Seite fernhalten, — so bringe sie das Kind durch gelegentliches *vorsichtiges* und scheinbar unabsichtliches Fragen dazu, sich zu äußern. Wenn das Kind ein Angstgefühl in der Sprache ausdrücken soll, so ist allein dadurch schon manches halb geklärt, und wenn die Mutter nun von dem Kind weiß, um was sich seine Gedanken drehen, so wird sie in den meisten Fällen alles zu einem guten Ende führen können. Die Aussprache allein schon wirkt oft wie eine Erlösung, und die Bedingung zur Heilung ist gegeben, wenn die Aussprache an die richtige Adresse kommt, wenn sie Verständnis begegnet und der Güte, der nichts zu klein und unscheinbar ist, um sich damit zu beschäftigen, und die hilft, wo es not tut.

Vom Storch.

Bei Tausenden und Abertausenden von Kindern setzt das erste Mißtrauen gegen die Eltern und ihre Wahrhaftigkeit in der Zeit ein, in der die Frage an sie herantritt: „Woher kommen die kleinen Kinder?" Und diese Frage kommt bei den meisten Kindern schon vor der Schulzeit, im 4. oder 5. Jahre. Das Kind hat einen außerordentlich scharfen Blick für die Wirklichkeit, es fragt nach allem, was ihm neu ist, und man antwortet ihm auch; nur wenn es mit der Frage: „Woher das Geschwisterchen kommt", ein Hauptproblem des Lebens anschneidet, kommen die Eltern statt mit ehrlicher Antwort mit Ausflüchten. Nun glaubt eben ein kluges Kind mit 4 oder 5 Jahren nicht mehr an den Storch. Dafür merkt es aber sehr gut, daß man ihm etwas nicht sagen will; es kommt dadurch ins Grübeln und — der Grund ist gelegt, daß alles, was in das fragliche Gebiet gehört, ein Gegenstand brennenden Interesses wird, was die Eltern ja eben vermeiden wollten! Von den Eltern erhält man keine Auskunft, dafür aber um so bereitwilliger von Dienstboten; mit unumstößlicher Sicherheit wird man aber in der Schule „aufgeklärt", in halbverstandener, abenteuerlicher und immer in unsauberer Weise. Etwas später müssen dann Bibel, Konversationslexikon usw. herhalten, um die Mysterien des Lebens zu enthüllen. Es wird wenige Menschen geben, die vor dieser Art Aufklärung bewahrt geblieben sind.

Als ich fünf Jahre alt war, bekam ich ein Schwesterchen. Das Storchenmärchen war natürlich wie überall aufgetischt worden, aber ich glaubte es nicht mehr recht und wollte deshalb durchaus das Bein sehen, in das der Storch die Mutter gebissen haben sollte. Ich bekam es natürlich nicht gezeigt, und nun war mir ganz klar, daß hier etwas nicht richtig war, und daß mir etwas verborgen werden sollte. Hätte man mir die Wahrheit gesagt, so wäre die Sache höchst wahrscheinlich für längere Zeit erledigt gewesen, so aber beschäftigte sie meine Gedanken. Eines Tages wurde ich zufällig Zeuge, wie unsere Katze im Garten ein Junges warf; meine Mutter sah in diesem Augenblick gerade zum Fenster heraus, und schickte mich mit allen Zeichen befangener Ungeduld fort. Ich ging, aber plötzlich durchzuckte mich wie ein Blitz der Gedanke, daß zwischen dem Storch, dem Geschwisterchen und der Katze ein Zusammenhang bestehen müsse, und da ich bei der Katze schon genug gesehen hatte, war der weitere Schluß nicht mehr schwer: bei dem Schwesterchen werde es auch so gewesen sein, und sofort stellte sich ein Gefühl ungeheurer Überlegenheit über meine Mutter ein; ich könnte heute noch die Stelle angeben, an der ich dachte: „Wenn ihr mich auch anlügt, ich habe es doch gemerkt!" Von da an wurde nie mehr eine Frage über dies Gebiet an die Mutter gerichtet. Sie hatte eine geradezu glänzende Gelegenheit nicht benützt, ihrem Kind die schlichte Wahrheit zu sagen und beraubte sich dadurch selbst der Führung über dieses auf einem der schwierigsten Gebiete des Lebens. In der Schule später ging es mir nicht anders als der Mehrzahl: ich wurde in der bekannten schnüffelnden und schmierigen Weise über das aufgeklärt, was ich noch nicht wußte. Ich denke nicht daran, meiner Mutter einen Vorwurf aus ihrem Verhalten zu machen, so wenig sie es mir verübelt, daß ich später Kritik an ihrem Verhalten übte: wenn sie jetzt Kinder zu erziehen hätte, würde sie es nicht mehr so machen wie einst. Sie war eben selbst in der sog. „Unschuld", die in Wahrheit die schwerste Schuld darstellt, die Eltern an ihren Kindern begehen können, erzogen worden, und wußte es damals nicht anders.

Es ist ein folgenschwerer Irrtum, daß die Eltern glaubten, und vielfach noch glauben, sie erhielten die „Reinheit" ihrer Kinder durch Unkenntnis über Dinge, die zu tief in das Leben jedes Menschen, auch schon in das des Kindes eingreifen, als daß man sie einfach totschweigen könnte. Im Gegenteil die Reinheit, die die Eltern zu erhalten wähnen, wird in Unreinlichkeit und sei es nur der Gedanken, verkehrt, ganz abgesehen von dem bitteren Gefühl, das gerade in den bestangelegten Kindern so leicht entsteht, das Gefühl, seinen Eltern nicht restlos vertrauen zu können. Besonders feinfühlige Kinder können sich überdies geradezu mit Selbstvorwürfen darüber martern, daß sie Dinge wissen und an Dinge denken, die man eigentlich nicht wissen sollte, wie es doch aus dem Gebaren der Eltern deutlich hervorgeht. Andere wieder quälen sich mit dem Gedanken, die Eltern täten Dinge, die man eigentlich nicht tun dürfte. Mädchen besonders tragen sich durch das leidige Halbwissen oft mit unglaublich phantastischen Einbildungen über die Vorgänge bei der Geburt z. B. Es gibt auch heutigentags noch längst erwachsene Mädchen, die glauben, bei der Geburt schneide man der Frau den Leib auf.



Kind in Reformhöschen



Kind in Spielhöschen



Leichteste Sommertoilette



Kind in Wettermäntelchen

(Nach Aufnahmen von L. Schaller)

Es gibt heutzutage noch Mütter, die sogar das Stillen ängstlich vor ihren Kindern zu verbergen suchen, auf daß sie ja keinen Schaden nehmen an ihrer Unschuld. Man weiß nicht, ob man ob solch wahnwitziger Prüderie lachen oder weinen soll! Verwerflich ist sie unter allen Umständen. Als mein zweites Kind geboren wurde, war mein älteres Kind $2^1/_2$ Jahre alt. Die Ankunft des Geschwisterchens nahm das Kind noch als gegebene Tatsache hin, ebenso selbstverständlich ist es ihm, daß das kleine Schwesterchen an der Mutter trinkt, denn es durfte von Anfang an dem Geschäft zusehen.

Was das alles mit der Kinderstube zu tun hat? So viel wie die Wurzel mit der Krone des Baumes! Die Keime zu den erwähnten unerfreulichen Zuständen werden in der Kinderstube gelegt, aber wie so oft im Leben, werden diese scheinbaren Kleinigkeiten nicht beachtet, und später will man dann die bösen Erscheinungen bekämpfen, statt daß man die Axt an die Wurzel legte. Diese Übel mit Stumpf und Stiel auszurotten, ist eine der höchsten Aufgaben von uns modernen Müttern. Verbannen wird das Storchenmärchen grundsätzlich aus der Kinderstube! Antworten wir unseren Kindern auf ihre Fragen ruhig und wahr! Das Kind in seinem Wirklichkeitssinn nimmt zunächst alle Dinge gleich natürlich. Die Frage, woher das Geschwisterchen kommt, ist ihm nichts anderes, als wenn es fragt, woher der Regen kommt. Erst die Eltern tragen ihre eigene Befangenheit in das Kind hinein und machen es dadurch auf etwas besonderes aufmerksam. Bekommt das Kind auf seine Frage die wahre Antwort, so ist es zunächst vollauf befriedigt und wendet sich wieder neuen Dingen zu. Das Grübeln setzt erst ein, wenn das Kind auf seine Fragen ausweichende Antworten bekommt. Wenn das Kind die Frage einmal stellt, so muß sie unter allen Umständen der Wahrheit gemäß beantwortet werden. Macht die Mutter Ausflüchte, so treibt damit auch die sonst vielleicht beste Mutter den ersten Keil in das unbedingte Vertrauen zwischen Mutter und Kind. Ein noch nicht verschüchtertes und verdummtes Kind hat eine unerbittliche Logik. Es merkt sofort, wenn man ihm etwas nicht sagen will. Ahnt es die Wahrheit, oder wurde sie ihm gar durch irgendeinen Zufall eröffnet, so muß es ganz folgerichtig auf den Gedanken kommen, „daß die Mutter lüge". Die Hauptangst der Erwachsenen davor, dem Kind seine Frage zu beantworten, rührt wohl daher, daß sie glauben, das Kind wolle *gleich alles* wissen. Das will es aber gar nicht. Das Bedürfnis nach Aufklärung geht stufenweise vor sich. Die Kinder, um die es sich bei meinem Thema handelt, sind zunächst vollauf befriedigt, wenn man ihnen sagt, das Geschwisterchen sei im Leibe der Mutter gewachsen. Die zweifellos heiklere Frage nach dem „Warum" kommt erst später. Doppelt wichtig ist es deshalb, daß sich die Mutter das Vertrauen des Kindes erhält, so daß auch einmal diese Frage an sie, *und nur an sie*, gerichtet wird. Ein Kind, das weiß, daß es stets *alle* Fragen von seiner Mutter beantwortet erhielt, wird sich nicht einfallen lassen, sich anderswo Auskunft über das zu holen, was es gerne wissen möchte! Man bereite sich nun ja nicht ängstlich auf eine Antwort vor, die man dem Kind gegebenenfalls erteilen will. Man lasse sich ruhig durch die Fragen des Kindes leiten, dann braucht man nicht mehr und nicht weniger zu sagen, als es wissen will. Der Wille zur Wahrheit wird wohl jede Mutter die richtige Antwort auf die Frage ihres Kindes finden lassen. Wem diese Gesichtspunkte noch allzu neu sind, und wer deshalb ängstlich ist, sich auf diese Bahn zu begeben, der blättere einmal in dem vom Dürerbund herausgegebenen Hausbuch zur geschlechtlichen Erziehung: „Am Lebensquell" (Dresden 1909, verlegt bei A. Köhler); in diesem Buche kann er die Anregung finden, die ihn dann zu eigenem Handeln befähigt.

Über das Verhalten gegen Dienstboten.

Von Natur sind die Kinder von solch glücklicher Unbefangenheit, daß ihnen wirklich „alle Menschen Brüder werden", und es ist nun nicht immer ganz einfach für die Mutter und erfordert einen großen Takt von ihr, das Kind so zu leiten, daß ihm diese natürliche Unbefangen-

heit, die auch im Dienstboten den gleichwertigen Menschen sieht, nicht verloren geht, und daß dabei trotzdem der im Verlauf dieser Arbeit schon verschiedentlich berührte, nicht immer segensreiche Einfluß mancher Dienstboten den wohlbedachten Erziehungsplan der Mutter nicht durchkreuzt. Wie die Kinder so überaus gelehrige Schüler des Beispiels sind, das man ihnen gibt, so lernen sie auch bald den Erwachsenen eine Behandlung von Dienstboten nachmachen, die nichts weniger als einwandfrei ist. Es brauchen durchaus nicht immer die eigenen Eltern zu sein, die durch ihr Beispiel das ursprünglich soziale Wesen des Kindes in ein unsoziales verwandeln; überaus lehrreich ist z. B. das schlechte Beispiel von andern Kindern. Es gibt nichts Widerlicheres und Traurigeres zugleich, als wenn man mitansehen muß, wie manche Kinder die Dienstboten tyrannisieren und sie dann zur schuldigen Danksagung oft noch schlechter behandeln als ihren Hund oder ihre Katze. — Wenn die Mutter merkt, daß das Kind anfängt, den Dienstboten für seine persönliche Bedienung zu beschlagnahmen, so ersticke sie diese Neigung schon im Keime und lasse es niemals zu, daß das Kind dem Dienstboten auf eigene Faust Befehle erteilt und Dinge von ihm verlangt, die es selbst tun kann. Wenn der Dienstbote dem Kind einen Dienst erweisen soll, so sehe die Mutter strengstens darauf, daß das Kind stets „bitte“ sagt, und gebe ihm zu verstehen, daß es mindestens ebenso wichtig ist, sich für den erwiesenen Dienst dankbar zu erweisen, als sich bei einer Tante für einen geschenkten Schokoladehasen zu bedanken. — Ferner erteile die Mutter einen Verweis, den sie einem Dienstboten erteilen muß, nie in Gegenwart des Kindes. Das ist und bleibt für den Dienstboten eine Demütigung, die die Kinder sehr wohl herauszufühlen imstande sind und auf Grund derer sie in falscher Nutzanwendung sich berechtigt glauben, in das mütterliche Horn zu blasen. Es ist aber etwas ganz anderes, ob die **Mutter** dem Dienstboten einen berechtigten Tadel erteilt, oder ob das **Kind** anfängt, ihn zu kritisieren! —

In manchen Familien ist es üblich, die Kinder zur Strafe für irgendetwas in der **Küche** essen zu lassen. Das halte ich für grundfalsch. Die Küche ist oft schlechterdings **der** Aufenthaltsort des Dienstboten und soll deshalb nicht zum Strafplatz degradiert werden, und das wird sie unbedingt, wenn die Kinder zur Strafe in der Küche essen müssen. Will man das Kind aus irgendeinem Grunde einmal nicht am elterlichen Tisch essen lassen, so verbanne man es mit seinem Teller überall hin, **nur nicht in die Küche!***)

*) Ich weiß übrigens bestimmt, daß ältere Kinder den unsozialen Zug, der in dieser Strafe liegt, empfinden und daß ihnen deshalb der Gedanke, zur Strafe in der Küche essen zu müssen, um des Dienstboten willen peinlich ist.

„Es versteht's ja noch nicht.“

„Es versteht's ja noch nicht“, sagen die Leute und reden über Dinge vor den Kindern, die noch nichts für kleine Ohren sind. Den meisten Menschen muß man nur immer wiederholen, daß die Kinder viel früher verstehen, was vor ihnen geredet wird, als man gemeinhin annimmt. Ich habe schon oft gestaunt, was kleine Kinder aufschnappen und dann — **und sei es erst nach Tagen und Wochen** — wiedergeben, so daß man sich oft lange besinnen muß, woher dem Kind die Weisheit kommt, die es von sich gibt. Für mich steht es fest, daß die Kinder, die noch so ganz in der Wirklichkeit leben, die überhaupt nur die sie umgebende Wirklichkeit zum Lernen haben, alles hören, was vor ihnen gesprochen wird, auch wenn sie scheinbar gar nicht aufpassen. Das tun sie bald namentlich dann sehr gern, wenn die Erwachsenen, weil sie dem Landfrieden doch nicht so ganz trauen, anheben, sich mit halblauter Stimme zu unterhalten. Das Kind merkt eben bald, daß unter den Erwachsenen etwas vor sich geht, was man vor ihm verbergen will, und nun ist es doch das Selbstverständlichste von der Welt, daß es sich gedrungen fühlt, zuzuhören.

Wieviel Kindereitelkeit ist z. B. schon dadurch allein gezüchtet worden, weil die Leute vor dem Kind — immer unter der Begründung, es verstehe es ja noch nicht, — darüber reden, wie hübsch es sei; wie es das und das nett mache usw. usw. Es geht nun einmal nicht anders: in der Kinderstube muß man seine Zunge doppelt und dreifach im Zaume halten! Was man nicht vor den Kindern sagen will, behalte man für sich, bis man allein ist, und vollends niemals rede man vor den Kindern über sie, sei es nun lobend oder tadelnd.

Ebensowenig richtig, wie vor den Kindern alles zu sagen, oder vor ihnen zu tuscheln, ist es andrerseits, sie einfach hinauszuschicken, wenn man etwas reden will, was sie nicht hören sollen. Sicherer kann man die Kinder nicht zum Horchen anleiten, als auf diese Weise! Wenn man schon nicht warten zu können glaubt, bis man allein ist, so muß man zum allermindesten dem Kind einen Auftrag geben, der es aus dem Zimmer führt, ohne daß es selbst das Gefühl hat, der Auftrag sei nur ein Vorwand, um es los zu werden.

Von der mißbrauchten kindlichen Harmlosigkeit.

Es gibt noch allzuviele Menschen, die nicht imstande sind, den Ernst genügend zu erfassen, der in jedem neuen Menschenkind liegt, und die die kleinen Menschlein als Spielzeug betrachten, das lediglich zu ihrer Kurzweil da ist. Es ist mir stets unbegreiflich gewesen, wie die Erwachsenen Freude daran haben können, ein Kind systematisch in die Enge zu treiben. Es ist freilich ein billiges Vergnügen, die Harmlosigkeit eines Kindes auszunützen, um dann über es lachen und sich an seiner Ratlosigkeit weiden zu können. Das Kind glaubt ja zunächst an den Erwachsenen, es kann zwischen Ernst und Schein noch nicht unterscheiden und nimmt deshalb den Schein für Ernst. An diesem Punkt setzt nun die Gedankenlosigkeit des Erwachsenen ein, um Verwirrung in die kleine Seele zu tragen und das Kind nach und nach auf den Gedanken zu bringen, daß der Erwachsene lüge. So sind beide Teile die Leidtragenden: dem Erwachsenen entzieht das Kind sein unbedingtes Vertrauen, dem Kind werden die einfachen, klaren Linien seines Denkens verwischt. Ich möchte hierzu nur ein Beispiel aus meiner jüngsten Erfahrung geben. Ein Besuch sagt zu meinem dreijährigen Töchterchen, ob es ihm sein kleines Schwesterchen schenken wolle. Das Kind ist nicht dazu geneigt. Der Besuch fährt fort: „Wenn ich dir aber einen großen Sack „Wibele“*) schenke?“ Das Kind schwankt und schweigt zunächst noch. Ermunternd reizt der Besuch weiter: „Einen Sack Wibele, so groß wie du selbst!“ Das Kind kämpft einen sichtlichen Kampf mit sich selbst und läßt sich schließlich ein freilich noch sehr zaghaft klingendes „Ja“ abnötigen. Und nun? Nun sagt der Besuch triumphierend: „Ja, — was sagt denn deine Mutter dazu, wenn du das Schwesterchen einfach herschenkst, ohne sie zu fragen?“ Da steigt dem Kind langsam die Röte in die Wangen, vollkommen hilflos sieht es von dem Besuch zur Mutter, von der Mutter zu dem Besuch. Der Besuch lacht nun natürlich, und hat offenbar keine blasse Ahnung, was er da in dem harmlosen Kindergemüt angerichtet hat. Schon früher hatte ich mich gefragt, ob in solchen Fällen noch die gegen einen Besuch gebotene Höflichkeit am Platze sei; diese neue Szene veranlaßte mich zu dem Entschluß, etwaigen Wiederholungen ernstlich ein Ende zu bereiten, und zwar setzte ich zunächst einmal bei dem Kinde selbst ein. Als der Besuch fortgegangen war, nahm ich das Kind vor und sagte zu ihm: „Höre, wenn die vielen Onkel und Tanten so dummes Zeug an dich hinschwatzen, du sollest ihnen dein Schwesterchen geben, so sagst du das nächste Mal einfach, du wollest es selber behalten und wenn sie dir auch viele Sachen versprechen!“ Als nach ein paar Tagen wieder ein Besuch mit seinen Entführungsversuchen kam, sagte das Kind auch sofort entschlossen: „Nein,

*) Schwäbisches Gebäck.

das brauchen wir selber!" Seitdem gibt es den Besuchen immer ähnliche Antworten, so daß ich es nicht nötig habe, selbst einzugreifen. —

Wenn man Kinder erziehen will, muß man sich in erster Linie ganz auf den Standpunkt des Kindes zu stellen vermögen. Nie sollte man mit einer vorgefaßten Meinung an das Kind herantreten, sondern erst einmal das Kind beobachten und dann auf den Vorstellungskreis, in dem es eben lebt, eingehen und an ihn anknüpfend die Maßregeln ergreifen, die eben nötig sind. Hat man sich einmal wirklich bemüht, in der Gedankenwelt des Kindes heimisch zu werden, dann wird man ganz von selbst Achtung vor dem Ernst bekommen, der in jedem Kinde ruht; dann wird man auch den Fehler vermeiden, es wegen seiner Einfälle auszulachen, sondern man wird im Gegenteil auf sie eingehen. Dies leidige Auslachen der Kinder hat nur zur Folge, daß das Kind die Brücken, die zu dem Erwachsenen hinführen, abbricht und sich ganz in seine Welt zurückzieht. Daß man über es lacht, versteht es nämlich sehr bald, wenn es ihm auch unverständlich bleibt, warum die Erwachsenen eigentlich über es spötteln. Die Mutter, die sich nicht mit liebevollem Ernst in das Wesen ihres Kindes vertieft, erreicht damit, daß das Kind neben der Mutter herlebt, statt mit ihr zu leben.

Von der Zärtlichkeit.

Was im ersten Teil von Zärtlichkeitsausbrüchen gegenüber Säuglingen gesagt wurde, gilt auch für das ältere Kind. Ferner richte man die Kinder nicht zur Zärtlichkeit ab. Da gibt es schon dreijährige Kinder, die alles abküssen, was ihnen in den Weg kommt. Ein solch angezüchteter Kußfanatismus kann bei manchen Kindern bis ans Krankhafte streifen. Man verlange nie von seinen Kindern eine Zärtlichkeit! Der Gutenacht- oder Gutenmorgen- oder Geburtstagskuß auf Kommando ist mir persönlich von jeher lächerlich vorgekommen. Eine Zärtlichkeitsregung muß stets eine freie Gabe sein, die im gegebenen Augenblick von selbst aus vollem Herzen kommt, alles andere ist eben mehr oder weniger Gewohnheit, in manchen Fällen sogar Heuchelei. Ich erinnere nur an die Auseinandersetzungen zwischen Eltern und Kindern, die häufig mit der Aufforderung enden: „So, jetzt sei wieder lieb und gib mir einen Kuß!", während der Groll noch im Herzen des Kindes sitzt. Verweigert das Kind in ganz richtiger Erkenntnis der Sachlage den Kuß, so pflegt dann der Tanz aufs neue loszugehen: „Man sehe nur das unartige Kind, das nicht einmal usw. usw." Gibt das Kind nun um des lieben Friedens willen nach, so heuchelt es. Ebenso unnötig ist die Küsserei der Kinder untereinander. Von selbst fällt das den Kindern gar nicht ein; es steckt immer ein „Gebt euch ein Küßlein" der Eltern dahinter. Man greife kindlichen Gefühlsäußerungen niemals vor und leite das Kind nicht durch Aufforderungen zur vorzeitigen Gefühlsverplemperei an. Wenige, aber echte Gefühlsäußerungen sind mehr wert, als die Wolke von — manchmal recht offizieller — Zärtlichkeit, die in manchen Familien alles umhüllt. Wenn man die Kinder nicht in dieser Hinsicht beeinflußt, und sie dann den Eltern ab und zu aus freien Stücken eine Zärtlichkeit erweisen, so ist das dann um so herzerquickender, wie alles, was wahr und unvermittelt aus der Tiefe des Herzens kommt.

Vom Lernen.

Das, was man gemeinhin mit „Lernen" bezeichnet, spielt und braucht in der Kinderstube keine Rolle zu spielen. Man verschone im Gegenteil die Kinder möglichst mit allem, was nach der Schule schmeckt, sie kommt ohnedies früh genug. So halte ich es z. B. für Unsinn, die Kinder systematisch auf alle möglichen Verse und Gedichte usw. zu drillen. Die Gedächtniskrämerei feiert noch in fast allen Schulen so unbestrittene Triumphe, daß man sie nicht auch

noch in die Kinderstube zu verpflanzen braucht. Was das Kind interessiert, behält es auch ohne Zwang! Es bleibt ja der Mutter unbenommen, dem Kind dies und jenes vorzusagen oder vorzulesen; was das Kind dabei anzieht, läßt es sich immer wieder wiederholen, denn es ist von Natur gründlich, so daß es seine Lieblingssachen schließlich spielend im Gedächtnis behält, ohne Zutun von dritter Seite. Dies sei besonders eitlen Eltern ans Herz gelegt, die mit den glücklichen Gaben ihrer Kinder Staat machen wollen! Es ist doch so gleichgültig, ob ein Kind etwas früher oder später „lernt"! Die Gangart der Entwicklung sollte man immer dem Kind überlassen; es rächt sich stets früher oder später, wenn die Eltern Galopp fahren wollen, während das Kind erst zu Schritt oder Trab befähigt ist. Wieviel Kinderelend hat die törichte Sucht so vieler Eltern, daß ihre Kinder in dem und dem Alter mehr wissen und können sollen, als andere, auf dem Gewissen! Die besonders begabten werden auf diese Weise gesteigert, statt unter Umständen vorsichtig zurückgehalten zu werden, um ein vorzeitiges Verpuffen ihrer Kräfte zu vermeiden, und die — oft nur scheinbar — unbegabten werden gequält, weil man ihrem Wesen fremde Reiser aufpfropfen will.

Es ist erstaunlich, wie oft man diese Dinge immer wieder einschärfen muß, obgleich man doch oft genug schon erlebt hat, daß Kinder, auf die man nichts hielt, weil man nicht mit ihnen glänzen konnte, die Welt durch ihre hervorragende Tüchtigkeit auf irgendeinem Gebiet überraschten, während Kinder, denen man schon in zartem Alter eine glänzende Laufbahn weissagte, wohl schillernde, aber taube Blüten waren, die es zu keinen Früchten brachten. —

Man nehme sich nie vor: so, jetzt muß das Kind das und das lernen; die fertigen Stundenpläne kann man ruhig der Schule überlassen. Man beobachte das Kind und sein Treiben und fasse dann die Gelegenheit beim Schopfe und hake da mit seinen Versuchen ein, wo des Kindes Interesse eben weilt. Auf diese Weise erreicht man am meisten, denn es ist eine alte Erfahrung, daß eine freiwillig geleistete Arbeit besser ist, als eine, die durch Zwang erzielt wird. Man nehme sich aber auch bei derartigem Vorgehen in acht, das Kind zu überanstrengen, denn Kinder ermüden leicht. Wenn man bemerkt, daß das Kind versagt, so höre man sofort auf und komme je nachdem erst nach ein paar Tagen gelegentlich wieder auf den Gegenstand zurück.

Vollends aber hüte man sich bei verschieden begabten Geschwistern vor der unverzeihlichen Ungerechtigkeit, dem unbegabteren oder langsamer Fassenden Vorwürfe unter Hinweis auf das begabtere Geschwisterchen zu machen. Abgesehen von der Ungerechtigkeit, verdummt man auf solche Weise das Kind unter Umständen vollends ganz, während man es noch zu ganz annehmbaren Leistungen hätte bringen können, wenn man sich ohne zwecklose Vergleiche nur auf dieses Kind eingestellt, und ihm geholfen hätte, die Sache auf seine Weise anzugreifen.

Einheitlichkeit in der Erziehung.

Es kann vorkommen, daß die Eltern einmal nicht ganz gleicher Ansicht in einer Erziehungsfrage sind. In einem solchen Fall müssen sie sich hüten, ihre Meinungsverschiedenheiten vor den Kindern auszufechten, denn die Kinder bekommen sonst leicht den Eindruck, daß die Eltern selbst nicht wissen, was sie wollen. Oder sie neigen sich begreiflicherweise dem Teile zu, der ihren Wünschen am meisten entgegenkommt. Nur daß dieser Teil sehr oft dann nicht der ist, dem vom Standpunkte der Erziehung die Siegespalme gehört. Wenn die Eltern einmal verschiedener Meinung sind, so müssen sie mit ihren Auseinandersetzungen unbedingt warten, bis sie allein sind. Vor dem Kinde schweige man, wenn man sich auch noch so sehr zu einer Erwiderung gedrängt fühlt.

Ganz ähnlich ist es, wenn zwischen dem einen Teil der Eltern und dem Kind etwas in der Schwebe ist, und nun der andere Teil dazu-

kommt, und ohne genau zu wissen, um was es sich handelt, nur von dem Eindruck aus, den er bei seinem Dazukommen von der Sache erhalten hat, mir nichts dir nichts eingreift und damit unter Umständen einen wohlangelegten Plan des anderen Teils zunichte macht. Dasjenige der Eltern, das sich gerade mit dem Kind abgibt, muß unbedingt allein mit dem Kinde fertig machen, und darf nicht von dem andern Teil, sei es als Anwalt oder Gegenanwalt unterstützt oder bekämpft werden. Bei Vätern z. B. kommt es öfters vor, daß es ihnen höchst unangenehm ist, wenn die Kinder bei ihrem Nachhausekommen nicht „lieb" sind. Um die Szene zu beenden, diktieren sie, ohne sich um Voraussetzungen irgendwelcher Art zu bekümmern, den Frieden um jeden Preis, was für die Mutter, die vielleicht gerade ein mühsam erstrebtes Ziel erreicht hätte, außerordentlich deprimierend sein kann, denn sie wird durch ein solch rücksichtsloses Eingreifen um die Frucht ihrer Mühe gebracht. Es ist ja gewiß nicht angenehm, wenn man statt der erwarteten sonnigen Gesichter zu Hause Regenwetter antrifft, aber bei Kindern ist das eben oft nicht zu ändern; die Väter müssen damit rechnen, und dürfen bei ihren Kindern nicht immer nur den Rahm abschöpfen wollen. Die Mutter aber kann einem cholerischen Vater z. B. wenigstens so weit entgegenkommen, als sie Mißhelligkeiten zwischen ihr und dem Kinde an einem Ort austrägt, an dem der heimkehrende Vater nichts davon merkt.

Schlußwort.

Wir feiern jetzt im Jahre 1913 den 100. Geburtstag eines großen Dichters, den das schmerzliche Bewußtsein einer nicht glücklichen Kindheit auch als Mann nicht verlassen hat. Friedrich Hebbel hat viele Leidensgenossen und Leidensgenossinnen; wenn auch von ihnen nie ein Wort in die Öffentlichkeit dringt. Zum Aussprechen dieses Lebensmangels kommen verhältnismäßig Wenige, das bittere Gefühl wohnt trotzdem im Herzen Vieler. Eine glückliche Kindheit ist ein unverlierbarer Schatz für das ganze Leben, der durch nichts zu ersetzen ist, nicht durch allen späteren Reichtum, nicht durch alle Güter des Lebens, die uns später in den Schoß fallen mögen. Und wüßten wir es selbst nicht aus eigener beseligender Erfahrung, nicht aus den Aufzeichnungen bekannter Persönlichkeiten, wir würden es aus den aufleuchtenden Augen alter Leute lesen, die von einer glücklichen Kindheit erzählen können.

Viel ist uns Müttern in die Hand gegeben. In unserer Macht liegt es, mehr als in jeder anderen, die später in das Leben unserer Kinder eingreifen mag, ob die Richtung, die wir unsere Kinder weisen, zur Harmonie führt oder nicht, denn auf den Grund kommt es an, in dem wir unsere Kinder Wurzel fassen lassen.

Es sind Anzeichen dafür vorhanden, daß unsere Kinderstuben zu verarmen drohen; nicht äußerlich, im Gegenteil!, aber an Insassen. Der Gründe dafür, berechtigte und unberechtigte, sind es mancherlei, doch ist hier nicht der Ort, sie zu erörtern. Nur eines möchte ich den Müttern einer Zeit gegenüber, die das Glück nur allzuoft nach dem äußeren glänzenden Schein bemißt, noch besonders betonen: man kann ebensogut vier Kinder einfach und doch so tüchtig erziehen, daß sie sich auf Grund ihrer eigenen Kraft den Weg durchs Leben zu bahnen vermögen, als zwei Luxusgeschöpfe, die unbedingt Geld und Besitz brauchen, um durch das Leben zu kommen, die nur zehren, statt zu schaffen. Es gehört nicht so viel Geld dazu, das Heimland unserer Kinder zum Paradies zu gestalten, wie viele glauben. Wir Mütter haben die schöne Aufgabe, in einem Zeitalter, das alles ins Große organisiert, die Familie zum Hort des Individualismus zu gestalten. Daß das Kind dabei vor dem Ausarten eines berechtigten Individualismus in Egoismus bewahrt bleibe, dafür sorgt am besten der Kreis der Geschwister!

Die Wohnung.

Von

Dorothea Staudinger.

Einleitung.

Nicht die Wohnungsfrage beschäftigt uns hier, die heute alle Sozialpolitiker bewegt, und die in ihrer ganzen Schwere den nicht ruhen läßt, dem die Zukunft unseres ganzen Volkes, sein Glück und seine Kraft, nicht einerlei ist. Die Wohnungsfrage, die uns hier etwas angeht, ist auch nicht eine Frage der wenigen Glücklichen, die so frei über ihre Lebensgestaltung und über genügende Mittel verfügen, daß sie sich ihr Heim aufschlagen können, wo und wie sie wollen.

Unsere Frage ist die Wohnfrage aller derer, die, zwischen diesen beiden äußersten Volksschichten stehend, durch Berufs- und Geldverhältnisse gebunden sind an die Wohnung mittlerer Größe, die sich heute in weitaus den meisten Fällen als die städtische Mietwohnung darstellt. Auch hier kann man von einer Wohnungsnot sprechen; und wenn auch ganz gewiß damit nicht gesagt sein soll, daß sie für diese Kreise auf dem Lande nicht existiere (ländliches Wohnungselend der unteren Schichten ist ja nur zu bekannt), — so werden doch hier die Schäden durch weitläufigeres Wohnen, durch viel innigere Berührung mit der Natur, mehr ausgeglichen, als dies in der Stadt bei den sich aufeinanderschichtenden und aneinanderreihenden Mietwohnungen der Fall sein kann. Überdies ist die städtische Wohnfrage das in seiner Massenhaftigkeit weit hervorstechende Problem, und wird mit der Entwicklung der Industrie in dieser Richtung immer weiter fortschreiten. Ob allerdings die Ansammlung der Bevölkerung in den Industriezentren notwendig mit einer solchen Zusammendrängung und Aufeinanderhäufung der Menschen verbunden sein muß, wie das heute der Fall ist? — Die Antwort auf diese Frage wird zugleich eine der Antworten auf die Wohnungsfrage überhaupt sein. Wir haben es heute mit der Tatsache zu tun, daß die großen Städte gewaltig anwachsen;*) und der Ausdruck dieser Tatsache ist vorläufig die Mietskaserne, in die allein in Berlin jährlich über 100 000 Menschen neu einziehen. Wien hat einen jährlichen Zuwachs von 40 000 Menschen.

Hier also ist der Schauplatz unserer Wohnungsfrage, unserer Wohnungsnot, die nichts anderes ist, als das Wohnungselend der unteren Volksschichten in etwas weniger krasser, etwas weniger beängstigender, harmloserer Form, aber deswegen doch nicht ohne Folgen, die auf die Dauer immer schädlicher werden.

Wie bürgerliche Wohnungsfrage und proletarisches Wohnungselend den gleichen Ursachen entspringen, die gleichen Erscheinungsformen zeigen, — eine davon: ständig steigen-

*) 1805 wohnte jeder 80. Deutsche in der Stadt, 1910 war jeder 5. Deutsche bereits ein Großstädter. — 1871 gab es 8 deutsche Großstädte mit über 100 000 Einwohnern, 1900 bereits 42. — Wohnten 1871 auf einem qkm Land im ganzen Reich durchschnittlich 76 Menschen, so war die Zahl 1910 auf 120 angewachsen. Ein qkm Berliner Boden trug 1871 13 951 Menschen, er mußte 1910 32 664 Bewohner tragen.

der Mietpreis infolge steigender Preise der Arbeit und vor allem des Bodens, der höhere Rente fordert, — so sind auch die Mittel zur Linderung und Abhilfe die gleichen. In der Hebung unserer Wohnungsnot werden wir immer zugleich das Wohnungselend unter uns bekämpfen; das gibt unserer Frage den gewaltigen sozialen Hintergrund.

Diese Wohnungsfrage ist in ihrer persönlichen Bedeutung vor allen Dingen eine Frauenfrage, die Hebung der Wohnungsnot in jeder Form ist eine Frauenaufgabe. Denn um der Frau willen, um ihres Berufes willen als Gattin und Mutter ist heute die Wohnung hauptsächlich da; nur weil die Wohnung die hohe, kostbare Aufgabe hat, Heimstätte für das Familienleben, Rahmen für die Kindererziehung zu sein, lohnt sich alle die Arbeit, die die Hausfrau auf ihre Einrichtung und Instandhaltung verwendet. Daß aber viele Wohnungen dieser Aufgabe nicht genügen, das eben ist Wohnungsnot in allen ihren Schattierungen. Wäre Wohnungsnot nur schlechtes Obdach, so wäre freilich die Not schon groß genug, — daß aber Familienleben durch sie verkümmert, durch sie zugrunde geht, daß Kindererziehung erschwert, verhindert und in falsche Bahnen geleitet wird, das macht sie in ihren krassen Formen zum Verhängnis, aber auch sonst zu einem Schaden, der bekämpft werden muß.

Eine der Hauptursachen der Wohnungsnot liegt in der falschen Wohnungsbenutzung und Vernachlässigung seitens der Hausfrau, — so wird sie auch zu allererst von hier aus anzugreifen sein. Und bei dieser Erziehung zu rechtem Wohnen fangen wir mit der Beantwortung der persönlichen Wohnfrage, mit der Wohnungspflege im eigenen Heim an. Hier kommt es darauf an, aus dem gegebenen Material von Wohnungen die für ihre Aufgabe geeignetste herauszufinden, sie so zu benutzen und zu erhalten, daß ein gesundes Wohnen in ihr möglich ist, und sie zu einem Heim zu gestalten: einzurichten. Denn das Einrichten ist das Charakteristische der modernen Wohnungen und schließt ein ganzes Heer von Frauenaufgaben ein; allerdings fängt die Beantwortung unserer Wohnfrage nicht erst mit dem Mieten und Wohnen an, sondern schon beim Bau, schon bei dem Grund und Boden auf dem unser Haus steht. So erheischt sie Mithilfe von mächtigerer Hand, als unsere eigene es ist, Hilfe von Gemeinde und Staat, und sie fordert vor allem gemeinsames Handeln aller, die unter der Wohnfrage stehen.

Bei alle dem, was wir bei dieser Frage im Hinblick auf die Mitarbeit der Frau zu besprechen haben, ist kein wesentlicher Unterschied zu machen zwischen den Frauen, die außerhäuslicher Arbeit nachgehen, und solchen, die nur innerhalb des Hauses arbeiten; denn der Unterschied zwischen ihnen ist vielmehr ein Unterschied des Haushaltens als des Wohnens. Alles, was uns am Wohnen wichtig erscheint in bezug auf die Familie und besonders auf das Kind, das bleibt in aller Verschiedenheit des Frauenberufes das gleiche. Daß unter den heutigen Verhältnissen die Lösung der Wohnfrage für die berufstätige Frau ungemein viel schwieriger ist, als für die, welche ihr einen größeren Teil des Tages widmen kann, ist selbstverständlich. Würde das Einküchenhaus, — das keine Wohnungs-, sondern eine Haushaltsfrage ist, — einmal eine Gestaltung finden, die es auch breiten, weniger vermögenden Schichten zugänglich machte, so wäre mit dieser Lösung ihrer Haushaltsfrage der berufstätigen Frau zugleich eine Möglichkeit gegeben, ihre Wohnfrage befriedigend zu lösen. Denn das bleibt auch im Einküchenhaus ihre Aufgabe, daß sie die Räume, die dort absolut nicht schablonenhafter zu sein brauchen als in jedem anderen Mietshause auch, so gestaltet, daß sie ihre Aufgabe, Heimstätte zu sein, erfüllen.

Die Wohnungsfrage der alleinstehenden Frau ohne eigentlichen Haushalt wird, der Kürze des Raumes wegen, hier nur gestreift werden können. Ist der Kreis, den sie betrifft, verglichen mit den zirka $13^1/_4$ Millionen deutscher Hausfrauen, auch nur verhältnismäßig

klein, so ist sie doch für diesen Kreis brennend genug.

Was hier gegeben werden soll, möchte nichts anderes sein, als Anregung zu eignem Nachdenken und eigenem Schaffen auf dem Gebiet der Wohnungspflege und Heimkultur.

Das Familienleben in der Wohnung.

Wohnung und Familie stehen in innigster Wechselwirkung miteinander; eines ist um des anderen willen da, eines wirkt auf das andere ein; und die Wohnung hat in der Erfüllung ihrer sich immer gleichbleibenden Aufgabe: Raum und Schutz für die Familie zu sein, das Gesicht gewechselt, wie das Leben, das sich in ihr abspielte.

So wurde sie allmählich aus der Stätte gemeinsamer Tätigkeit aller Familienglieder zur Stätte der Erholung der Familie. Hatte sie einst das ganze Arbeitsgetriebe ihrer Insassen umschlossen, so sieht sie jetzt die Familie nur noch vereint in Mußestunden; und nur noch die Kinder und die sie erziehende Mutter sind ihre ständigen Gäste.

Häusliche Arbeitsgemeinschaft war die Familie einst, gemeinsame Arbeit für gemeinsamen Zweck war die Grundlage des Familienlebens. Die Erstellung von Haus und Hof, Pflege und Erhaltung des ganzen umfangreichen Hauswesens, Versorgung der Familie mit Nahrung und Kleidung, das band alle Familienglieder, nächste und fernere Angehörige, Familie und Gesinde aneinander. Langsam aber sicher änderte das Vordringen der Geldwirtschaft diese häusliche Arbeitsgemeinschaft. Der Zweck des Arbeitens: die wirtschaftliche Begründung und Erhaltung des Familienlebens, blieb der gleiche; aber sowohl diese wirtschaftlichen Grundlagen, wie auch die Mittel zu ihrer Erreichung änderten sich immer mehr mit dem Fortschreiten der Geldwirtschaft und dem Sieg der Arbeitsteilung und der Maschinenarbeit. Der männliche Teil der Familienglieder zog zuerst hinaus aus dem Hause, und es folgten ihm die Frauen. Nicht mehr am eigenen Hauswesen direkt und in ihm wurde gearbeitet, sondern in gemeinschaftlichen Arbeitsräumen, an Gütern, die anderen gehörten, — für Geld, das dann zum Unterhalt der eigenen Wirtschaft diente. Und diese Wirtschaft, die einst alle Bedürfnisse zu befriedigen hatte, schrumpfte immer mehr zusammen, je mehr diese Bedürfnisse von der Maschine in der Werkstatt hergestellt wurden. Was einst Grundlage des Familienlebens gewesen war: die gemeinsame Arbeit, das ist ihm nun entzogen worden und ist auf eine ausgedehntere Gemeinschaft übergegangen; doch ohne, daß die große Interessengemeinschaft, die den einzelnen heute mit seinen Berufs- und Arbeitsgenossen außerhalb der Familie verbindet, die Familiengemeinschaft hätte ablösen oder gar überflüssig machen können.

Denn nicht nur bleibt es der Familie nach wie vor überlassen, die heranwachsenden Menschen zu erziehen, sondern gerade bei der immer stärker werdenden Bindung des einzelnen Arbeitsmenschen an seine Genossen, an seine Berufs- und Interessenvertretung, gewinnt die Familie an Bedeutung. Was die große Arbeitsgemeinschaft und die Organisation notwendig im Einzelmenschen zu kurz kommen lassen muß, die Regung seines allerpersönlichsten Wesens, die Äußerungen seiner Seele, das flüchtet sich in den engen Freundes- und Familienkreis; und umgekehrt werden in diesem kleinen Kreis, in den innigen und intimen Beziehungen innerhalb der Familie alle die Kräfte hervorgelockt und großgezogen, auf denen das Leben und Schaffen in der beruflichen Arbeitsgemeinschaft und ihrer Organisation beruht. Hier soll gegenseitige Achtung und gegenseitige Hilfe geübt werden, hier soll alles das, was noch nicht stark genug für sich allein ist, gepflegt und gestärkt, hier sollen die sich regenden Kräfte geleitet und geführt werden, hier soll die Kraft-

quelle und der Gesundbrunnen für das Volksleben ruhen.

Solches Familienleben wächst nicht von selbst; es muß gepflegt werden. Und seine Pflege ist heute schwerer, wo die selbstverständliche Grundlage gemeinsamen Arbeitens fehlt, wo ermüdete Menschen nur in kurzen Erholungsstunden beieinander sind; viel leichter stoßen sich da Ecken, viel leichter bleibt es bei einem kühlen, gleichgültigen Nebeneinanderhausen. Was aber an Pflege gemeinsamer Interessen, an Suchen nach Bildung und Vertiefung des Lebens im Familienkreise geweckt wird, was hier keimt und lebt in herzlichen Beziehungen von Mensch zu Mensch, in Familienhumor und in ernsten Stunden des Besinnens, das wird ein solches Familienleben auch einen Schritt hinausheben über das einstige gemeinsame Arbeitsleben.

In diesen Werten liegt die Zukunft der Familie, um dieser Werte willen lohnt es sich für die Frau und Familienmutter, zu kämpfen und sich anzustrengen, damit die Wohnung, in der das Familienleben eingeschlossen ist, zu einer rechten Heimstätte solchen vertieften Miteinanderlebens der Menschen werde.

Die Wohnung hat die Wandlungen, die das äußere Arbeitsleben der Familienglieder erfuhr, mit durchgemacht; ganz besonders zeigt sie die Spuren des veränderten Frauenlebens und der umgewandelten Frauenarbeit. Aber noch hat sie sich ihrer heutigen Aufgabe nicht angepaßt. Sie krankt noch an der Leere, welche die herauswandernde Tätigkeit der Frau in ihr zurückgelassen hat; sie schafft der Hausfrau noch die tägliche Arbeit der Wohnungserhaltung, aber sie ist größtenteils noch nicht Ausdruck der Frauenaufgabe geworden, die die wichtigste im Rahmen der Wohnung ist: der Kindererziehung und der Familienpflege überhaupt.

Unsere Wohnungen sind noch keine Heimstätten für ein edles Familienleben in den Erholungsstunden nach der Tagesarbeit. Wären sie es, dann könnten die Cafés und Restaurants, Wirtschaften und Biergärten, die Kinotheaters und Varietées nicht Abend für Abend so übervoll von Menschen sein, — von Menschen, die doch zum großen Teil ihre Familie haben. Dann gäbe es wohl nicht so ungeheuer viele Turn-, Sing-, Kegel-, und sonstige Vereine und Clubs. Das Vereinsleben in allen Ehren, — es ist ein Ausdruck unserer Zeit, die die Menschen in größere Gruppen zusammenschmiedet, — aber sein Wert hat seine Grenzen, wo der Wert der Zwecke zweifelhaft wird, und ein Abend, den der Familienvater, statt Skat zu spielen, oder zu kegeln, im Kreise seiner Familie, im rechten Heim bei Frau und Kindern zubrächte, der würde noch mehr Kräfte hineintragen in das Volksleben, als es so mancher Verein vermöchte.

Ja, wären unsere Wohnungen Heimstätten! Dann würden wohl auch die Hausfrauen ihre Gesellschaften am Nachmittag oder am Abend nicht, wie es vielfach jetzt üblich wird, außerhalb des Hauses in irgendeinem Lokal geben; — so ganz ohne persönliche Färbung und ureigensten Stempel, daß man gar nicht recht weiß, bei wem man eigentlich zu Gast ist. Dann würden sie wohl finden, daß die Geselligkeit im engen vertrauten Kreise, wie er in die schlichten eigenen Räume hineinpaßt, doch sehr viel schöner ist, weil hier die Frau etwas vom Eigenen zu geben vermag, die Gäste eine warme persönliche Erinnerung mit heimnehmen können.

Wenn unsere Wohnungen Stätten rechten Familienlebens wären, dann verlebten wohl auch die heranwachsenden Söhne ihre Erholungsstunden mit den Freunden nicht mehr in der Kneipe, sondern Söhne und Töchter würden wieder anfangen, ihre Freunde mit hineinzunehmen ins eigene Heim und in den Familienkreis.

Unsere Wohnungen sind eben das noch nicht, was sie sein sollten. Warum? Es liegt nicht nur daran, daß sie in Mietskasernen und in Großstadtstraßen liegen, — man kann auch in solchen Wohnungen rechte Heimstätten finden, — sondern sie haben noch niemanden, der Wohnungspflege an ihnen treibt. Und eben das brauchen sie; haben sie den Stem-

pel der Arbeit verloren, so muß ihnen der andere geprägt werden: sie müssen Erholungsstätten sein.

Seine Erholung sucht sich der Arbeitsmensch heute auf mannigfache Weise; es werden ihm Dinge als Erholung angeboten, die das Gegenteil davon für ihn sind. Erholung innerhalb der Familie geschieht entweder im Näherrücken des Fabrik- und Großstadtmenschen an die Natur, oder in einer Arbeit, die ein wenig abseits liegt von der täglichen Tätigkeit: sei es nun Kopf- oder Handarbeit. Die erwerbstätige Hausfrau freilich wird in ihrer Erholungsarbeit nicht viel Wahl haben!

So bedenke man beim Wohnungsmieten, daß der Gang in die freie Natur nicht zu sehr erschwert ist. Gestatten es die Verhältnisse nicht, außerhalb der Stadt zu wohnen, so ist es gewiß schon viel wert, wenn man grüne Bäume in der Nähe und einen nicht zu weiten Weg in schöne Anlagen und auf freie Plätze hat. Aber recht eigentlich ist es nicht das, was der Arbeitsmensch am Abend und am Sonntag braucht: das ist wirkliche Natur außerhalb der Mauern unterm weiten Himmel, das ist Wiese und Feld, Bach und Wald, Heide oder Wasser, — mag es sein, was es will, wenn es nur freie, grüne, gewachsene Natur ist. Und das braucht er nicht nur für Lunge und Herz, für Auge und Nase, das braucht er auch für seine Seele; und es braucht's nicht nur der einzelne, sondern das Familienleben. Was sich an heimlichen und feinen Banden zwischen den Angehörigen im Lauf der Woche und drinnen im noch so gemütlichen Heim nicht hervorwagt und was nicht empfunden wird, — draußen im Freien in der Berührung mit der Natur sind schon manche verborgenen Quellen aufgesprungen. Eine Gattin und Mutter, der es hierauf ankommt, wird ihrem Familienleben solche schönen Möglichkeiten nicht abschneiden wollen, und sie wird darum beim Mieten darauf Rücksicht nehmen, daß die Wohnung ein häufiges Ausfliegen in die Natur ermöglicht; sie wird, soweit dies nur in ihrer Macht liegt, ihre Wohnung suchen je weiter draußen vor der Stadt, um so lieber.

Eine solche Wohnung bietet dann wohl auch die Möglichkeit, den Aufenthalt in der Natur mit der Erholungsarbeit zu verbinden: den Garten am Haus. Und kann er am Haus nicht sein, so werden mit Freuden die Gelegenheiten benutzt, die sich sonst zum Mieten oder Pachten eines kleinen Landstückchens bieten,*) denn Gartenarbeit ist die allerbeste Erholung, die gedacht werden kann, ein ganz besonderer Förderer des Familienlebens, der nebenbei noch die angenehme Eigenschaft hat, auch das Einkommen der Familie zu fördern.**) Wenn so nach getaner Arbeit der Vater im Garten hantiert, die Kinder ihm helfen, je nach ihrem Alter, wenn die Mutter der Schätze sich freut, die der Garten ihrem Haushalt einbringt, und wenn nach der trennenden Berufsarbeit des Tages nun frohe und ernste Gespräche die Arbeit begleiten, dann darf die Frau wissen, daß sie durch die Wahl ihrer Wohnung ein Stück Familienpflege getrieben hat, daß sie ihrer Aufgabe, das Leben in der Familie zu wecken und zu vertiefen, anfängt, gerecht zu werden.

Es wird oft gegen das Draußenwohnen eingewendet, es bringe zu viel Unbequemlichkeiten mit sich; und es sind meist die Hausfrauen, die die Entfernung in die Stadt scheuen, der täglichen Besorgungen und des Verkehrs mit Freunden und Bekannten wegen. Aber

*) Siehe hierzu die empfehlenswerte Schrift des Bad. Landeswohnungsvereins „Die Bedeutung der Kleingärten" von Rechtsrat Dr. Möricke. Karlsruhe, Braun, 1912, 50 Pf.

**) Es scheint mir die Frage nicht unangebracht zu sein, ob rationelle Bebauung eines Gartenlandes nicht schlecht gelohnte außerhäusliche Arbeit der Frau in vielen Fällen ersetzen kann? Wir führen in Deutschland sehr viel Gemüse und Obst aus dem Ausland ein, das von einheimischen Frauen im Garten produziert werden könnte, und diese Erwerbstätigkeit der Frau brächte statt der Mängel für die Familie nur Vorteile, und käme ganz besonders für die Mutter kleiner Kinder in Betracht, als rechte „Heimarbeit".

diese „täglichen" Besorgungen werden sehr bald aufhören, täglich stattzufinden, denn die Hausfrau wird ihren Bedarf für mehrere Tage einschätzen lernen und alle die Dinge, die in der Nähe nicht zu haben sind, ein- oder zweimal wöchentlich zusammen in der Stadt besorgen. Daß sie das lernt, ist eine sehr zeit- und gedankensparende wohltätige Nebenwirkung des Draußenwohnens. Und wie sich diese Scheu vor den Besorgungsgängen auflöst in besseres Organisationstalent im Haushalten, so wird auch die Furcht vor dem Verlassensein von Freunden und Bekannten verschwinden mit der zunehmenden Verschönerung und Vertiefung des Familienlebens und der reizvollen Arbeit in Haus und Garten. Gar manche früher unentbehrlich scheinende Beziehung wird vergessen und verschmerzt; und wirkliche Freundschaft findet auch den Weg hinaus, — wer weiß, ob nicht vielleicht für dauernd!

Abgeschnitten von aller Welt will und soll man nicht sein, besonders darf der Weg der Familienglieder zu ihrer Arbeitsstätte nicht zu beschwerlich sein, sonst gingen manche der Vorteile durch Übermüdung und Zeitverlust wieder verloren. So ist hier ein Punkt, wo wir für uns allein nicht weiter kommen: es muß für gute Verkehrsmittel gesorgt sein. So werden wir sehen, daß wir in jeder Beziehung in der Lösung unserer Wohnfrage letzten Endes allein machtlos sind, und gerade bei den Bemühungen, außerhalb der Stadt billig und schön zu wohnen, sind wir auf die Hilfe von Gemeinde und Staat und vor allem auf gemeinsames Vorgehen angewiesen.

Sehr vielen Familien wird es trotz alledem nicht möglich sein, hinaus vors Tor zu ziehen, und für sie bedarf es ganz besonderer Bemühungen, die Wohnung heimisch zu gestalten. Je schwerer hier die Berührung mit der Natur wird, um so wichtiger ist es, für die Erholungsstunden der Familie bei leichter Arbeit, gemeinsamer Beschäftigung oder Spiel die Räume zu bereiten. Solchem Zwecke opfere man alle anderen Dinge, die untergeordneten Zwecken dienen: vor allem das gute Zimmer, das in den niemals zu großen Mietwohnungen stets auf Kosten der Familie sich breit macht. Und kann man bei beschränkter Zimmerzahl dem Wohnen an sich keinen besonderen Raum gewähren, so wird eine rechte Familienmutter jedes Eckchen so zu gestalten wissen, daß es einen Aufenthalt für schöne, trauliche Familienstunden abgibt.

Wir wissen freilich, daß es für eine erschreckend große Anzahl von Frauen der unbemittelten Kreise schlechterdings unmöglich ist, in solchem Sinne Familienpflege zu treiben. Wohnen doch z. B. in Groß-Berlin allein 600000 Menschen in Wohnungen, in denen jedes Zimmer mit 5—13 Personen besetzt ist!*) Also gerade Familien mit reicher Kinderzahl, bei denen ein rechtes Familienleben besonders notwendig, sein Fehlen besonders verhängnisvoll ist, müssen sich mit solchen Quartieren begnügen! Die gesundheitlichen und sittlichen Gefahren solcher Zustände sind es ja, die die Notwendigkeit der Wohnungsreform immer dringender machen. Aber, wenn auch einmal alle Familien ein rechtes Heim haben, dann braucht es Frauen, die es hüten und pflegen, und die Familiengeist darin erwecken. Wo aber sollen sie herkommen, wenn heute nicht bald die Frauen, welche die Möglichkeit dazu haben, anfangen, bei sich selbst und an ihrem Heim Wohnungspflege zu treiben!

Für die berufstätige Frau wird es da vor allem darauf ankommen, ihren Schultern immer mehr die Last des Haushaltes abzunehmen, damit sie für die Pflege des Familienlebens und des Heimes ihre kurzen Erholungsstunden frei hat. Grundbedingung für das Familienleben, der Kern unserer Wohnfrage ist: daß die Wohnung die körperliche Gesundheit der Familie nicht hindere, sondern fördere, und daß sie in ihrer Lage und ihrer inneren Gestaltung schön und heimisch sei. Ehe wir uns aber mit diesen Fragen beschäftigen, sei kurz einiges angedeutet über den

---

*) Und in Wien hausen 43% der Bewohner in Wohnungen mit nur einem Raum, 17% aller Wohnungen sind absolut überfüllt.

Einfluß der Wohnung auf die Kindererziehung.

Man mag noch so sehr davon überzeugt sein, daß das Wesentlichste bei der Erziehung die Voraussetzungen sind, die das Kind mitbringt auf die Welt, die Summe guten und schlimmen Erbgutes von Vätern und Urvätern her, — man wird andrerseits den großen Einfluß, den die Umgebung auf den werdenden Menschen ausübt, nicht wohl leugnen können. Unendlich viele und vielseitige Möglichkeiten liegen in so einem kleinen Menschenkinde eingeschlossen: Neigungen und Fähigkeiten glücklicher und unglücklicher Natur, Talente, Triebe aller Art; Samenkörnern gleich, die, in Überfluß ausgestreut, in mehr oder weniger großer Zahl zum Aufkeimen kommen, je nach den Bedingungen, die sie vorfinden und die auf sie einwirken. Wieviel mag ungeahnt verloren gehen, dem der erste kleine Anstoß fehlte, um sich recht zu zeigen und dann gepflegt zu werden? Wieviel sproßt empor, das in anderer Umgebung, beizeiten unterdrückt, nie sich hätte entfalten können?

Sind wir auch heute noch in sehr geringem Maße Herr über das, was wir unseren Kindern als Erbgut mitgeben können, — die fördernden oder hindernden Einflüsse der Umgebung haben wir in der Hand und können uns ihrer bedienen. Der Umgebung, — nicht nur der, die in Worten und Taten durch lebendige Menschen an die Kinder herantritt, sondern auch der, die durch Eindrücke des Auges die Seele und den Geist des Kindes beeinflußt. Und damit ist schon gesagt, welch eine Macht die Wohnstätte ist, — Erziehung fördernd oder hindernd, je nachdem, was die Mutter aus ihr zu machen versteht.

Die Wohnung ist nicht nur der Rahmen für die Erziehungsaufgabe, sie ist selbst Werkzeug oder Hindernis, wir erziehen mit ihr oder trotz ihrer, niemals nur in ihr, — mögen wir uns nun dessen bewußt sein oder nicht. Aber ich denke, wir haben alle Ursache, danach zu suchen, daß wir uns bewußt von ihr helfen lassen. Denn Hilfe beim Erziehungswerke können wir Mütter brauchen, heute so nötig wie nur je. Ist doch unsere Zeit wie keine andere auf der Suche in diesem Gebiet, auf der Suche nach neuen Erziehungsgedanken und -methoden.

Ganz gewiß ist diese heute auf die Erziehung gewendete Gedankenarbeit ein Zeichen steigender Kultur, wie sie zugleich wiederum Bedingung dafür ist; ganz gewiß wird eine Zeit fortschreitender Demokratisierung des politischen wie des wirtschaftlichen Lebens, wie wir sie heute haben, die Aufmerksamkeit sehr viel mehr als andere Zeiten auf die Erziehung der werdenden Bürger richten. Was aber auch die rechten Mütter unserer Zeit dazu treibt, so viel intensiver als früher sich mit Erziehungsfragen zu beschäftigen, was ihnen diese Aufgabe so viel schwerer als früher erscheinen läßt, das sind nicht nur solche Wirkungen der veränderten und fortgeschrittenen Zeit allein, es sind auch die Wirkungen des eigenen veränderten Lebens, des Frauenlebens insgesamt.

Es ist heute für einen großen Teil der Frauen notwendig, infolge der außerhäuslichen Erwerbsarbeit das Zusammensein mit den Kindern, ihre Erziehung, auf kurze Tagesstunden zusammenzudrängen. Der erziehende Einfluß der Mutter auf das Kind muß in dieser kurzen Zeit sozusagen in zusammengedrängterer Weise sich geltend machen können, und erfordert mehr Nachdenken als früher, wo der Lauf der Tagesarbeit Mutter und Kind stets zusammenhielt. Mindestens ebenso schwierig stellt sich aber die Erziehungsaufgabe den Frauen, die den ganzen Tag über bei den Kindern sein können und nicht mehr voll ausfüllende Arbeit im Haushalt finden.

Denn die schaffende Arbeit der Mutter vergangener Zeit, der Mutter, die alles für die Ernährung, Bekleidung, Versorgung der Familie noch selbst tun mußte, was heute die Maschine ihr abgenommen hat, — diese schaffende Arbeit war der tragende und führende Unterton in der Kindererziehung. Es gab nicht viel Zeit zum Nachdenken über die Erziehung, das ist

sicher, aber vieles davon wurde ersetzt durch diese so selbstverständlich ins Leben einführende Tätigkeit der Mutter.

Von Morgen bis Abend gab es beim Spinnen und Weben, beim Backen und Schlachten, beim Nähen und Waschen, beim Bestellen von Feld und Garten Gelegenheit für die Kinder in jedem Alter, zu beobachten und zu helfen. Interessant und anregend war es fortwährend für das Kind, und in Frage- und Antwortspiel zwischen ihm und der Mutter, das wie fröhliche Musik deren tägliche mühsame Arbeit begleitete, lebte sich das Kind langsam und natürlich in die Arbeit des Hauses wie in das tätige Leben ein. Seinen Kräften angemessen arbeitete es mit, je länger je besser, und dieses Helfen, dieses vom Kinde mit ungeheurem Stolze empfundene „Zusammenarbeiten" ist eine wunderbare Erziehungshilfe, spinnt so feste, feine Fäden von Mutter zu Kind, wie es nur schwer eine andere Erziehungsmethode zuwege bringt.

Und all dies Erziehungswerk umgab die Wohnung, die selbst Stätte dieser Arbeit war. Sie war in dieser Beziehung Förderin der Erziehung, barg überall Interessantes, Phantasie und Tätigkeit Anregendes. Und sie wandelte sich mit dem Leben der Hausfrau.

Schauen wir unsere heutige Mietwohnung*) an, in der in der Regel nur noch gekocht, geputzt und gewaschen wird — letzteres verschwindet ja auch immer mehr, — was bietet sie noch an Möglichkeiten zum Schauen und Schaffen für das Kind? Sie zogen aus mit der Arbeit der Mutter, und was übrig blieb, ist ein trauriges Zerrbild vergangener schöner Hausarbeit: die Heimarbeit, die das traulich klingende Wort nicht verdient, die der Mutter die Arbeitshetze ins Heim gebracht hat, den Kindern die Mithilfe, die ihre Kräfte übersteigt, und der es an lebendiger Mannigfaltigkeit fehlt. Wo Ladengeschäft oder Werkstatt des Vaters noch dicht beim Wohnraum liegen, bietet sich dem Kinde noch manches zum Schauen und macht die Wohnung inhaltsvoll für seine Phantasie und seinen Tätigkeitstrieb, — was aber ist das gegen die gemeinsame Arbeit mit der Mutter!

Es soll hier nicht davon geredet werden, wie die ehemaligen Wohnungen mit ihren unberechneten, winkeligen Räumen, ihren merkwürdigen Ecken und Höfen ganz anders als die heutigen glatten und ebenmäßigen Mieträume dazu angetan waren, die Spiele der Kinder reizvoll und phantasiereich zu gestalten. Wir wollen diese alten Wohnungen nicht zurückwünschen, denn sie bargen bei allem Reiz manche Gefahren gesundheitlicher Art; Gefahren, denen die Kinder, die in Feld und Garten herumtollen konnten, wohl besser gewachsen waren, als unsere heutigen Stadtkinder; und wenn auch mit einigem Bedauern um die malerischen Stadtteile, müssen wir uns doch freuen, wenn die Städte immer mehr mit den alten, winkeligen Quartieren aufräumen, und wenn schöne, luftige und gesunde Wohnungen dafür erstehen; — ja, wenn.

Luftig und gesund sind fast durchgängig die neugebauten Häuser, das danken wir den Bauordnungen und der Wohnungspolizei, — daß sie aber immer schön seien, daß sie, worauf es uns hier ankommt, etwas bieten, was den Gehalt der einstigen Wohnung, den die Mutterarbeit hineintrug, ersetzt, das ist leider nur wenig der Fall. Aber, wir Frauen, die wir zweifellos selbst viel Schuld tragen an der Verödung unserer Wohnung, wir müssen damit den Anfang machen, soweit uns das möglich ist, unser Heim wieder zum rechten treuen Erziehungshelfer zu machen.

Wir können und wollen nicht das einst gewesene Hausgewerbe wieder zurückholen aus Werkstatt und Fabrik, — nur in ganz besonderen Fällen wird Heimarbeit heute noch Segen stiften für Mutter und Kind: da wo sie sich der Kunst nähert, wo keine Konkurrenz mit der Maschine ist und wo Überbürdung und Überhastung ausgeschlossen sind. Aber auch ohne

*) Man vergesse nie, daß in der heutigen Mietwohnung Kinder nur „geduldet" vom Hausherrn sind; Ruhe, die Bürgerpflicht, schon unvermeidlich für das Kind, das dazu so gar nicht geeignet ist!

dies können wir heute noch — heute schon — beim Mieten der Wohnung wie bei ihrer Einrichtung und Benutzung vieles tun, das uns bei der Kindererziehung unterstützt.

Denke schon beim Wohnungssuchen an dein Kind, und laß es allen anderen Rücksichten vorgehen!

Also suche, wenn es irgend möglich ist, die Wohnung nicht mitten in der Stadt, sondern draußen, wo billigere Bodenpreise es noch ermöglichen, neben der Wohnung ein Stück Gartenland zu bekommen. Das werden wir im Laufe unseres Kapitels noch sehr oft sagen, und bei allen Fragen werden wir immer wieder auf diese Antwort stoßen; hier eben kommt es uns auf den Garten mit seiner Wirkung auf das Kind und seine Erziehung an.

Gartenarbeit für die Hausfrau und für die Mutter, Gartenarbeit für die kleinen und großen Kinder, — das bringt vergangene schöne Zeiten wieder zurück. Daß hier eine Arbeit sich bietet, bei der Mutter und Kind nicht nur nicht getrennt sind, sondern sogar erst recht bei Arbeit in frischer Luft und schöner Umgebung vereint sind, daß Gartenarbeit, wenn sie geleitet wird von einer rechten Mutter, für ein Kind Grundlage werden kann zu allem, was es vom Leben zu lernen und zu beobachten hat, — vom Zählen, Kennenlernen der Farben bis zum wichtigsten: der sexuellen Aufklärung, — das ist der Grund, warum wir allen Müttern das Suchen nach einem Garten raten, wenn sie ihr Heim wieder zur rechten Erziehungsstätte machen wollen. Und welch ein Unterschied zwischen dem fröhlichen Schaffen oder Umhertollen im eigenen Gärtchen und dem sittsamen Spazierengehen in Anlagen oder dem Herumlaufen auf dem Straßenpflaster.

Die Anlagen wollen wir freilich auch im Interesse der Kindererziehung nicht unterschätzen, und uns freuen, und, wo wir nur können, darauf hinwirken, daß es ihrer in jeder Stadt noch mehr gibt, — aber mit Spielplätzen. Und noch schöner ist es, wenn für die vielen Familien, die noch innerhalb der Stadt wohnen müssen, unbebautes Gelände in der Peripherie der Stadt von der Gemeinde zu billigem Pachtpreis als sog. Schrebergärten, Laubenkolonien, überlassen wird.

Nun ist es aber freilich nicht die Gartenarbeit allein, die Erziehungshilfe leistet und Anschauung dem Kinde gibt; auch die Küchen- und Hausarbeit läßt sich dazu gestalten, wenn die Mutter will.

Darum sieh dir die Küche der Wohnung mit ganz besonderen Augen an, ehe du mietest! Es kommt nicht nur darauf an, ob es sich gut darin kochen läßt, sondern auch darauf: kann das Kind sich auch für einige Stunden darin aufhalten, solange du darin arbeitest? Ist es nicht gerade ein recht dunkler, dumpfiger Raum, zeigt die Aussicht aus dem Fenster nicht nur unerquickliche Dinge? Lieber steh von einer Wohnung, die ein recht schönes „gutes" Zimmer hat, ab, wenn du eine andere dafür haben kannst, die das entbehrt, aber eine helle, freundliche Küche hat, die vielleicht außerdem noch nahe dem Zimmer gelegen ist, in dem das Kind für gewöhnlich ist, und einen Blick auf seinen Spielplatz im Freien zuläßt; nicht nur, weil du dann beobachten kannst, sondern weil auch das Kind dich und deine Arbeit sehen kann, merken kann, wenn es was zu helfen oder zu kosten gibt.

Es können wunderschöne Stunden sein für Mutter und Kind, wenn bei unermüdlichem „Wie-, Wo-, Warumfragen" und bei überlegten und ein wenig weiterführenden Antworten die Arbeit munter fortgeht; und das Kochen ist dann nicht nur eine Antwort auf die Magenfrage!

Dabei möchten wir der Wohnküche ein Wort reden, die jetzt immer mehr sich einbürgert, besonders da, wo kleine und kleinste Einfamilienhäuser gebaut werden. Und sie ist auch nur das, was sie sein soll, wenn sie jetzt gebaut wird. Denn nicht die alte Wohnküche der bisherigen Miethäuser meinen wir: die Küche, in der auch gewohnt wird, sondern: die Wohnstube, in der auch gekocht wird (Waschen und Spülen hat in einem kleinen Nebenraum zu geschehen), die durch geeignete Vorrichtungen von Kochdämpfen möglichst freigehalten wird, und die geräumig und luftig genug ist, um einen erfreulichen und gesunden Aufenthalt zu geben. Ich möchte ihren Wert nicht nur auf die Familien beschränkt sehen, für die es von der größten Wichtigkeit ist, nur eine Feuerstätte haben zu müssen; auch für die Kreise darüber, die sich noch ein zweites heizbares Zimmer gestatten können, hat sie den Vorzug, daß sie ein Zusammenarbeiten und Zusammenleben mit der kochenden und schaffenden Mutter gestattet, und daß sie das Wohnzimmer für den Vater und die großen Geschwister von allem möglichen Kinderkram freihalten kann.

Und somit sind wir schon bei der Wohnungseinrichtung und Wohnungsbenutzung: auch hierbei ist das Kind die Hauptsache.

Die Väter dürfen uns das nicht verübeln, daß wir zuerst an die Kinder denken; — es ist

doch nun leider heute einmal so, daß der Hausvater am allerwenigsten zu Haus ist und am wenigsten Gebrauch von der Wohnung macht; die Arbeit führt die größte Mehrzahl der Männer aus dem Heim hinaus, sei es auch nur in den angrenzenden Laden oder die Werkstatt. Im übrigen werden die Väter sehen, daß das Heim, das zuerst an das Kind denkt, nicht an Behaglichkeit einbüßt.

Auch die guten Freunde und Bekannten müssen sich daran gewöhnen, daß wir auf eine gute Stube, die nur für ihren Empfang da ist, verzichten, denn wir meinen, die Wohnung ist zu allererst für die da, die sie ständig benutzen: Mutter und Kind.

Darum sei dem Kind von Anfang an ein Spielplatz darin eingeräumt als sein Reich, es sei nicht nur gestattet und geduldet.*)

Glücklich, wer seinem Kind oder seinen Kindern ein ganzes Zimmer dazu geben kann, aber wenn es auch nur ein Eckchen ist, — das Eckchen kann zum herrlichsten Fleck für das Kind werden, es wird in seinen Augen die wunderbare Eigenschaft besitzen, sich zu wandeln, sich zu weiten und zusammenzuschrumpfen, wie es der Phantasie des kleinen Beherrschers beliebt, — aber: Herrschen muß das Kind darin dürfen! Nicht nur einige Stunden, in denen es dann baut und einrichtet, und danach hören muß: nun aber flink aufräumen und wegpacken, damit das Zimmer ordentlich ist. Lieber in einem Eckchen des Zimmers ein wenig Unordnung, aber darin ein glückliches, schaffendes Kind! Denn „Unordnung" ist das am Ende nur in unseren Hausfrauenaugen; gewöhnen wir das Kind daran, daß es nach seiner Meinung „Ordnung" hält in seinem Reich, dessen Grenzen es mit seiner Herrschaft nicht überschreiten soll, so mögen unsere und seine Begriffe von Ordnung nicht immer übereinstimmen, aber es wird sein System finden, um mit seinen Sachen zu spielen und zu schaffen, und es wird kein unordentlicher und unsystematischer Mensch aus ihm werden. Und wenn wir seiner Ordnung gegenüber ein wenig Respekt und Schonung haben, so wird es auch die übrige Wohnung mit Achtung behandeln.

Ebenso wird es sich auch daran gewöhnen, die Möbel, die nicht für seinen direkten Gebrauch bestimmt, nicht unter seine „Herrschaft" gestellt sind, zu schonen; um so mehr müssen seine Tischchen und Stühlchen einen Puff und Tritte von Kinderfüßen vertragen können.

*) Siehe auch Abt. „Kinderstube", S. 160.

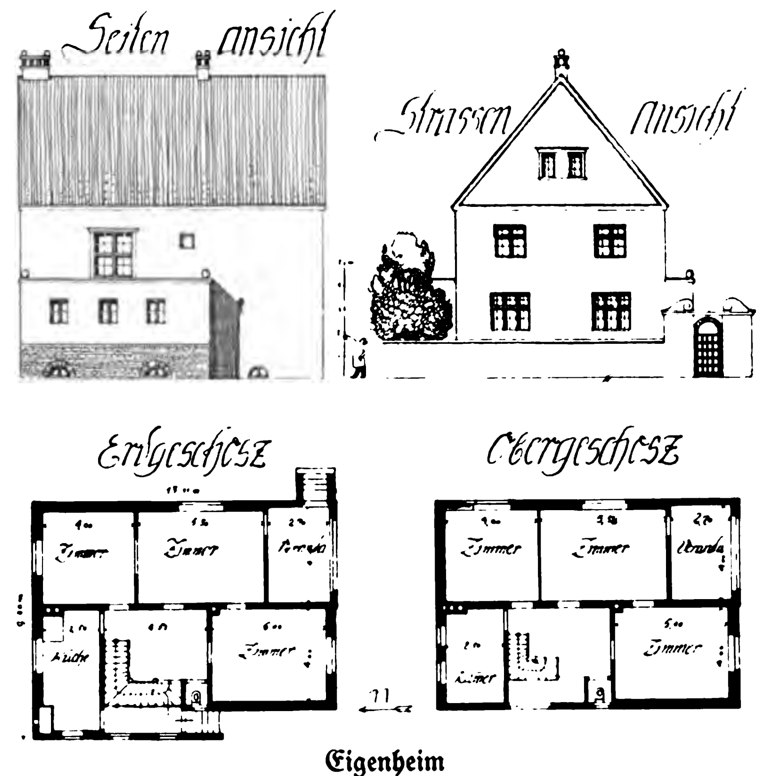
Was wir durch unser Beispiel in Ordnung und Schönheit der Umgebung wirken können, wird uns später noch mehr beschäftigen, wie denn andrerseits auch mancher Punkt, der an anderer Stelle eingehend gewürdigt wird, hier schon berührt ist. Und da hier von Kindererziehung, nicht aber von Kinderpflege die Rede war, so ist die ganze große Frage der Wohnungshygiene in ihrer Bedeutung für das Kind einem späteren Abschnitt überlassen.

Eines aber kann gar nicht oft und nicht eindringlich genug gesagt werden: zur rechten Erziehung, wie auch zum rechten Familienleben, gehört Seßhaftigkeit, gehört ein dauerndes Heim. Wem es einmal klar geworden ist, wie eng die Wohnung mit dem Leben verknüpft ist, das sich in ihr abspielt, wie sie, — gewollt oder nicht, — ihren Einfluß auf dies Leben geltend macht, — der wird zu der Meinung kommen müssen, daß solch ein mächtiger Faktor nicht ständig wechseln und ein anderes Gesicht annehmen darf. Und wer sich gar bewußt der Einwirkung dieses Faktors für die Erziehung bedienen will, der wird nur dann Erfolg haben können, wenn der Einfluß von möglichst langer Dauer ist.

Der Umzug

hat nur dann Berechtigung, wenn ein schlechter Wohnungseinfluß durch einen besseren ersetzt werden kann. Freilich können wir hier nicht von den Fällen reden, wo Umstände, die mächtiger sind, als der persönliche Wunsch, den Umzug nötig machen, — wenn Vergrößerung oder Verkleinerung der Familie, wenn Berufsrücksichten des Ernährers, zum Wohnungswechsel treiben, wenn gar ein Wohnort mit dem anderen vertauscht werden muß. Ja, bei einem solchen Wechsel des Aufenthaltortes, können die Vorteile bisweilen die Nachteile auch im Hinblick auf Kindererziehung und Familienleben überwiegen. Denn das Einleben in eine ganz neue Heimat, das Aufnehmen der großen, neuartigen Eindrücke





Eigenheim

aus der Gartenstadt Hopfengarten bei Magdeburg

(8 Zimmer, 2 geschlossene Veranden, Bad, W.-K., Küche, Zentralheizung. Baukosten 18 700 Mark, Gelände 800 qm. Mietwert des Anwesens bei 6 %iger Verzinsung 1380 Mark.) Architekt Franz Amelung



Sofa-Ecke

Nähtisch-Ecke

(Nach Entwürfen von Max Heidrich, hergestellt von den Werkstätten Bernhard Stadler in Paderborn)

von Gegend und von Menschen übt auf Kinder einen entschieden bereichernden Einfluß aus, gibt ihnen neue Möglichkeiten zum Anschauen und Beobachten, den größeren z. B. den Vergleich der Landessitten, der Bewohner verschiedener Gegenden, es weitet ihren Horizont. Und für die ganze Familie kann solch ein Ereignis die Folge haben, daß in der fremden Umgebung die Familienglieder sich mit doppelter Herzlichkeit aufeinander angewiesen sehen und sich aneinander anschließen, daß die erlebten neuen Eindrücke von allen Seiten Anregung in den Familienkreis hineintragen. „Wer in der Heimat erst sein Haus gebaut, der sollte nicht mehr in die Fremde gehen; nach drüben ist sein Auge stets gewandt: doch eines blieb, — wir gehen Hand in Hand". — Ja, auch solch Stormsches Heimweh kann Wertvolles schaffen, wenn nur die Familie, wenn vor allem die Mutter es versteht, das in solchen Zeiten herauszuholen.

Wo aber haben denn heute unsere Stadtmenschen überhaupt noch dies Heimatgefühl? Sie, die so daran gewöhnt sind, einmal hier, einmal dort zu wohnen, bei denen der Umzug zu den alle paar Jahre einmal wiederkehrenden Selbstverständlichkeiten gehört; der Umzug um eine oder mehrere Straßenecken, der nichts von alledem an sich hat, was ein Wohnungswechsel großen Stiles, von Stadt zu Stadt oder Land zu Land mit sich zu bringen vermag. Es ändern sich nicht die großen Eindrücke, sondern nur die kleinen alltäglichen Dinge werden ein wenig anders, man sieht einen anderen Kolonial- oder Zigarrenladen gegenüber, man hat statt einer grünen, nun eine rote Tapete; — der Charakter der Mietwohnung ist hier wie dort der gleiche, — d. h. er bereitet in seiner schablonenhaften Öde schon wieder den nächsten Umzug vor.

Die Zeitschrift „Bodenreform" brachte 1911 unter der Überschrift „Zugvogeltum der Schulkinder" Statistiken über die Häufigkeit des Umziehens bei Volksschulkindern verschiedener Städte; — hier sollen zur Illustration nur einige Zahlen gegeben werden: In einer Leipziger Vorortschule waren von 343 Schülern nur 87 seit dem Schuleintritt noch nicht umgezogen, — 8 wohnten noch in ihrem Geburtshaus, 8 in ihrem Vaterhaus. In Breslau von 499 Schülern 60 im Geburtshaus, 11 im Vaterhaus, 182 waren noch nicht umgezogen seit ihrem Schuleintritt. Wie ganz anders sehen da die Beispiele aus einem kleinen Thüringer Dorfe aus: von 62 Kindern lebten 37 noch in ihrem Geburtshause, 45 in dem ihrem Vater gehörigen Hause, 54 waren seit Schuleintritt noch nicht umgezogen. —

Mögen auch die Wohnverhältnisse sonst auf dem Lande sehr viel zu wünschen übrig lassen, — Seßhaftigkeit ist hier wenigstens noch mehr zu finden; Seßhaftigkeit inmitten der Natur, das haben die Landkinder vor den Stadtkindern voraus. Ein großes Ereignis ist freilich für jedes Kind der Umzug, viel wichtiger, viel interessanter, als das stille Wohnenbleiben an einem Ort. Was aber bleibt davon fürs Leben? Es war doch nichts als eine angenehme Aufregung, — oder hat etwa das Kind dauernd etwas davon, wenn es sich hinterher überlegen darf, wie eigentlich sein Spieleckchen in jener Wohnung aussah, wie in der anderen, — ob der Gefährte von der einen Straße Karl hieß, oder ob das der Nachbarsjunge in der nächsten Wohnung war? — Wie ganz anders ist es, wenn der Weihnachtsbaum Jahr für Jahr seinen angestammten Platz hat, wenn der Osterhase immer wieder die gleichen Verstecke findet. Wer will ermessen, wieviel von Stetigkeit und Gewissenhaftigkeit des Charakters bei einem Kinde verloren geht, das überall mit Menschen und mit Dingen wieder neue Beziehungen anknüpfen muß und von Anfang an nicht an die Dauer solcher Beziehungen glauben kann? Und wieviel Sinn für innerliches und ein wenig tiefergehendes Beschauen mag getötet werden durch den ewigen Wechsel kleiner Äußerlichkeiten, die Blick und Gedanken immer wieder auf sich lenken. Man hütet Kinder vor Aufregungen aller Art, man nimmt sie nicht mit auf Reisen, um sie in ihrer Ruhe zu lassen, — und denkt nicht daran, daß viel gefährlicher als solche „Beunruhigung" der häufig wiederkehrende Wechsel der täglichen Umgebung mit seiner verflachenden Wirkung ist.

Verflacht, auf Äußerlichkeit und Unruhe gestimmt, wird das ganze Leben der Familie; es fehlt ihm das feste Band, — das Heimgefühl. Kaum Zeit ist, daß Fäden ge-

sponnen werden mit der Umgebung, sie müssen schon wieder gelöst werden. Statt daß die Erinnerungen des Erlebten froher und schmerzlicher Art verschmelzen mit Heim und Garten, mit Fenster und Ofenbank, schweben in der Erinnerung der Großstadtleute alle die Ereignisse ihres Lebens heimatlos in der Luft.

So gewiß eine rechte Frau und Mutter, die ihren Beruf mit dem ganzen Herzen erfaßt, Familienleben und Erziehung ihrer Kinder auch bei wechselndem Heim gestalten und vertiefen kann, so gewiß ist, daß das sehr viel größere Anforderungen an sie stellt. Jeder Wohnungswechsel erschwert ihr die Aufgabe, *jeder Umzug bedeutet einen Angriff auf Frauenkraft*, nicht nur auf körperliche, sondern ebensosehr auf seelische.

Er zieht auch sonst noch seine Spuren, — vor seinem Stattfinden in den Zeitungen im Anzeigeteil: „für den Wohnungswechsel", „für den 1. April", „Umzugszeit" usw. — und hinterher im *Ausgabebuch der Hausfrau*, lange Zeit. Denn es ist ganz sonderbar, wenn man auch noch so sicher meint, man sei nun mit allem Hausgerät und mit allen Möbeln versehen, — in der neuen Wohnung fehlt doch immer etwas; sei es nun, daß die Vorhänge nicht mehr passen, sei es, daß ein leerer Fleck an der Wand stört, sei es, daß alte Sachen zu der neuen Tapete nicht mehr genügen wollen, — es gibt durch solche Anlässe und durch Verluste aller Art eine Unmenge kleinerer und größerer Ausgaben. Die Geschäftsleute in der Stadt werden direkt mit dieser Zeit rechnen und sich der Umzüge freuen, — denn es will wohl etwas heißen, wenn z. B. in einer Stadt, wie Nürnberg, von 340 000 Einwohnern 86 200 in einem Jahr umziehen und sich bei ihnen solche Kauflust regt, — wenn in Zürich 10 100 *Familien* (abgesehen von den Einzelpersonen) in einem Jahre ihre Wohnung wechseln. (1909).*) Was wird da alles gekauft. Aber die Geschäftsleute und Handwerker sollten sich doch einmal die andere Seite dieser Umzugshäufigkeit ansehen: 25 Proz. der Bevölkerung (eine ganz erschreckende Zahl!) gibt jährlich für ihren Umzug durchschnittlich vielleicht nur 30 M. an den Möbelspediteur aus, — das macht für die 21 500 Umzüge Nürnbergs schon eine Summe von 645 000 M.; diese Summe scheidet für den Geschäftsbetrieb ohne weiteres aus, wird Veranlassung zum Sparen nach dem Umzug und mag für Handel und Gewerbe immerhin ein empfindlicher Ausfall sein, wie sie jede einzelne Familie um irgendeine Anschaffung schmälert.

Bei alledem sollte man in den *Hausfrauen die allerstärksten Umzugsfeinde* vermuten, — und doch sind es gerade sie, die so oft zum Auszug drängen, ja sie sind es wohl auch häufig, die ahnungslos die Lust zum Umzug in den anderen Familiengliedern aufkommen lassen. Denn — was ist da wohl Ursache, was Wirkung, — in dem Gedanken an die so leichte Möglichkeit, die Wohnung einmal wieder wechseln zu können, mietet man darauf los, was man gerade findet, richtet sich ein, ohne sich recht hinein zu vertiefen, ohne daß einem das Ziel vor Augen steht: hier sei unser dauerndes Heim. Und umgekehrt, weil man so verfährt, kommt kein Heimgefühl auf, ist das Wohnen nicht von Dauer, — zieht man eben wieder um.

Das Nomadenleben ist also zum Teil selbstverschuldet, und so läßt es sich auch bekämpfen durch eigene Anstrengungen, — man miete mit Aufmerksamkeit, stets mit der Frage im Sinn: läßt es sich hier dauernd gesund und schön wohnen, und richte ein mit aller Liebe, als ginge man niemals wieder aus der Wohnung hinaus.

Rechtes Mieten ist nicht leicht, und man wird sich dabei des *Wohnungsnachweises* bedienen, wo er nur besteht. Solche Nachweise werden zum kleinen Teil von gemeinnütziger Seite betrieben, häufiger von Hausbesitzervereinen, — besonders aber gehen die Stadtgemeinden jetzt dazu über, Wohnungen, wenigstens Kleinwohnungen, zu vermitteln. Der städtische Wohnungsnachweis hat vor den andern den Vorzug, daß die Anmeldung der leerstehenden Wohnungen den Vermietern zur Pflicht gemacht werden kann, was die Vermittlung natürlich sehr viel erleichtert. Sie können ganz besonders dann den Wohnungssuchern wirklich Rat und Hilfe erteilen, wenn sie, wie das z. B. in Köln, Straßburg, Barmen geschieht, durch ihre Beamten eine Skizze der Wohnungen aufnehmen lassen und dann auch eher in der Lage sind, dem Mieter eine Wohnung zu empfehlen oder von ihr abzuraten. Am besten wird natürlich der Nachweis von einem *städtischen Wohnungsamte* übernommen werden, dem damit zugleich die Wohnungsinspektion angegliedert ist, und das so wenigstens

*) Städtische statistische Berichte.

mit den kleinen Wohnungen in ständiger Verbindung bleibt.

Aber die Dinge liegen doch nicht so einfach, daß die Frau durch verständiges Mieten und Einrichten schon ihre Familie vor dem Nomadentum retten könnte. *Was bleibt ihr zu tun, wenn der Hauswirt die Miete steigert?* Leute mit 2400—3000 M. Einkommen müssen heute schon 20,5 Proz. dieses Einkommens an ihren Hausbesitzer geben;*) das ist bei den ständig steigenden Preisen der Lebensmittel und aller anderen Bedarfsartikel schon die Grenze des Möglichen für sehr Viele. Soll man diese Grenze noch überschreiten, — was bleibt anders übrig als der Umzug? Es geht in eine billigere Wohnung, und solch ein Umzug zieht dann freilich leicht eine ganze Reihe anderer nach sich. Denn unter den billigeren Wohnungen wird die Auswahl nun immer geringer, ganz besonders aber die Auswahl an einigermaßen guten Wohnungen; und je kleiner die Wohnung ist, desto höher wird im Verhältnis zum Raum und seiner Güte der Mietpreis.

Das verschärft sich alles dort noch mehr, wo Stetigkeit des Wohnens besonders notwendig wäre: *bei den Familien mit größerer Kinderzahl.* Da verlangt schon jeder Hauswirt eine Extraprämie dafür, daß er statt des beliebten „älteren Ehepaares" oder des „ruhigen Mieters" die Familie wohnen läßt. Man kann ihm das von seinem Standpunkt aus gar nicht verdenken, und unter dem heutigen System des Grundbesitzes und Häuserbaus, das nicht nach dem Bedürfnis der wohnenden Menschheit, sondern nur nach dem Standpunkt des Zinsgewinns fragen *kann*, ist es müßig, von der Menschenfreundlichkeit der Hausbesitzer etwas zu erwarten; aber wohin soll das schließlich führen, wenn in der Zeit ständigen Geburtenrückganges den Familien mit mehreren Kindern immer mehr die Aufnahme in die „guten" Häuser verweigert wird und sie zurückgedrängt werden in Häuser zweiter Güte, wo sich dann solche kinderreiche Familien auf- und aneinander schieben, wo in allmählich verwahrlosenden Häusern die Kinder immer weniger zur Schonung und Ordnung angetrieben werden, und so das Vorurteil noch wächst, das Familien mit mehr als drei Kindern anhaftet. Dies bezieht sich gar nicht nur auf die untersten Volkskreise, — wenn auch da natürlich die Zustände am trostlosesten sind. — Auch Häuser mit mehrzimmerigen Wohnungen kann man so in Wirkung und Gegenwirkung mitsamt ihren Insassen herunterkommen sehen.

Es spielt sich *der häufige Wohnungswechsel* — wie man das leicht aus städtischen Statistiken sehen kann, — fast ausschließlich *in den Sphären der mittleren und kleinen Wohnungen* ab, hier, wo der Spielraum und die Auswahl an Wohnungen von vornherein viel beschränkter ist. Gilt es als Mindestmaß, wenn 3 Proz. aller Wohnungen leer zur Verfügung stehen, so wird dieser Prozentsatz schon in wenigen Städten überhaupt erreicht. Scheidet man aber die Wohnungen nach ihrer Größe, so findet man überall einen ziemlich hohen Prozentsatz leerstehender großer und größter Wohnungen, einen außerordentlich niederen von mittleren und kleinen. Ganz natürlich, wenn die ständig steigenden Preise die Bevölkerung immer mehr zur Beschränkung in ihren Wohnansprüchen zwingen, daß sie sich in die kleineren Wohnungen zurückziehen muß, und wenn umgekehrt durch die geringere Einträglichkeit der Häuser mit solchen Wohnungen der Baueifer hier nicht mit der Nachfrage wächst.

So vergrößert der Mangel an schönen und gesunden Wohnungen in geeigneter Größe die Umzugsnot.*) Und so werden wir bei allen

---

*) Vergl. diese und andere hier angegebene Zahlen: Jahrbuch der Wohnungsreform (Vandenhoeck u. Rupprecht, Göttingen).

*) In einer nach bodenreformerischen Grundsätzen verwalteten Gemeinde, der württ. Industriestadt Heidenheim a. d. Brenz, wo durch reichlichen Bodenbesitz der Gemeinde, durch Schaffung zahlreicher billiger Kleinwohnungen der Wohnungsmangel beseitigt wurde und viele Familien im Eigenheim wohnen können, steht es mit der Umzugshäufigkeit unter den Volksschulkindern folgendermaßen: 30,1 Proz. wohnten im Geburts-

Bemühungen unsererseits aus der heute hin und her wandernden Bevölkerung keine seßhaften Familien schaffen können, denn die Verhältnisse sind mächtiger als wir.

Letzten Endes aber ist es der Boden, der mächtiger ist als die, die auf ihm wohnen. Er beherrscht heute uns alle durch die Machtbefugnisse, die er sich erobert hat. Er läßt die hohen Mietskasernen bauen, durch die ihm in den hohen Mieten seine Rente wird, er verbietet die ganz kleinen Wohnungen, weil sie ihm seine Rente unsicher einbringen. Er beherrscht die Hausbesitzer, daß sie ihm Zins eintreiben, mögen sie selbst etwas davon haben oder nicht, daß sie kinderreichen Familien, — der Stolz des Deutschen Reiches, — die Türe weisen. Ja, er beherrscht den Umkreis der Stadt; wo sich Menschen ansiedeln wollen, ruft er sein „Halt!", und weil dort auch, wie in der Stadt drinnen, einmal hohe Miethäuser gebaut werden können, so macht er seinen Preis und verurteilt von vornherein auch dort die Menschen zum künftigen Hausen in Mietkasernen.

Diesen Machtbefugnissen des Bodens danken wir das Umzugselend. Erst wo sie beschränkt und durchbrochen sind, gibt es eine Wohnungsreform, gibt es wieder dauernde Heimstätten für die Menschen. Wir sehen also schon jetzt, wohin uns die Bemühungen, unsere Wohnfrage zu lösen, führen müssen, sind aber dessen eingedenk, daß sie nur dann zum Erfolg führen, wenn jeder einzelne zuerst seine Aufgabe löst. Und so fragen wir:

Was tun wir an unserm Teil, uns ein Heim zu schaffen, das uns ein dauerndes Wohnen ermöglicht, wie kommen wir zu einer gesunden und schönen Wohnung?

haus, 53,4 Proz. in dem ihrem Vater gehörigen Haus, 56,6 Proz. waren seit Schulbeginn nicht umgezogen, und nur 24,1 Proz. waren mehr als einmal umgezogen.

Die gesunde Wohnung

muß selbstverständlich vorgehen. Nicht nur, weil nun einmal Gesundheit ganz notwendige Vorbedingung aller anderen Lebensgenüsse und aller Leistungen ist, — sondern weil wir uns wohl auch in bezug auf die Wohnungen den Begriff der „Schönheit" gar nicht mehr ohne den des „Hygienischen" denken können.

Wohnungshygiene ist der Mittelpunkt der Wohnungsfrage überhaupt, der sozialen, wie der rein persönlichen, — sie ist eine der Hauptsachen aller Bauordnungen, das besondere Augenmerk der Wohnungsinspektion und -pflege. Und haben die Bauvorschriften, von wohnungshygienischen Grundsätzen geleitet, es bewirkt, daß heute die Neubauten den hygienischen Anforderungen genügen, so hat die Wohnungspflege auch in ihnen noch genug gegen gesundheitsschädliche Zustände zu kämpfen; Zustände, die durch Benutzung der Räume entstehen. Dabei liegt nicht immer eine Schuld der Mieter vor, denn die schlimmsten und gesundheitsfeindlichsten Mißstände stellen sich da ein, wo die Wohnungen ständig überfüllt sind, kranke und gesunde Menschen, kleine Kinder und Erwachsene sich dicht aneinander drängen müssen; — was hilft da alle Einsicht, solange die mittellosen Mieter keine andere Wohnung finden können, die ihren Geldmitteln nur einigermaßen entspräche?

Aber wäre die Einsicht der Mieter größer, so würden doch eine Menge Übel verschwinden, die heute noch so oft Gesundheit und Kraft der Menschen gefährden, und die durch Unkenntnis und Bequemlichkeit besonders vonseiten der Hausfrauen verursacht werden. Hiergegen wird eine Wohnungspflege erfolgreich nur dann vorgehen können, wenn sie von weiblicher Hand geleitet und mit Hilfe weiblicher Kräfte, die ihr freiwillig aus allen Schichten der Bevölkerung zuwachsen müssen, ausgeführt wird. Denn nur volles Verständnis für die oft doppelt und dreifach belastete, hauswirtschaftlich so gut wie gar nicht vorgebildete Frau der untersten Kreise wird dieser allmäh-

lich zu vernünftiger und gesunder Wohnungsbenutzung verhelfen können.

Man sollte die Macht des Beispiels, das sich durch allerlei Kanäle von oben nach unten im Volke durchsetzt, nicht zu gering achten. Die Frau der mittleren und oberen Stände hat hier wohl auch auf dem Gebiet der Wohnsitte und Wohnungsbenutzung manches gut zu machen, und allen Grund, mit verständnisvoller Wohnungspflege im eigenen Heim zu beginnen.

Aber neben diesem sozialen Pflichtgefühl wird ebensogut wohlverstandenes Eigeninteresse jede Frau dahin bringen, noch mehr als bisher die Gesundheit der Wohnung bei ihrem Mieten und bei der Benutzung in den Vordergrund aller anderen Fragen und Rücksichten zu stellen.

Nicht nur direktes Wohnungselend ist gesundheitsschädigend; die Wohnungskrankheiten, wie Tuberkulose, Rachitis, sind nicht allein in den untersten Volksschichten daheim, auch in den bessersituierten Kreisen sterben viel mehr kleine Kinder als notwendig, sehen wir Kinder blaß und müde, nervös und leistungsunfähig werden. Und schließlich bekämpft jede Frau doch nicht nur die Krankheit an sich, sondern sie wünscht, daß ihre ganze Familie wahrhaft gesund und kräftig sei. Und dazu ist die rechte Wohnung, — wenn auch ganz gewiß nicht das einzige, — so doch ein sehr wirksames Mittel; doppelt wichtig, da sie heute, als Erholungsstätte, manche gesundheitsschädliche und nervenangreifende Wirkung der täglichen Arbeit aufheben und wieder gut machen sollte.

Sonne und Luft, — diese beiden Feinde aller Krankheiten und Förderer gesunden Lebens sollten in die Wohnung möglichst viel Eintritt finden. Daß man das am allerbesten dort erreichen kann, wo die Häuser nicht eng aneinander gereiht sind, sondern frei im Grünen stehen, draußen, wo die Mietskaserne noch nicht regiert, das ist ja selbstverständlich. So müßte es eigentlich auch selbstverständlich werden, daß da, wo durch Maßnahmen der Gemeinde, durch gemeinnützige Bautätigkeit u. dgl. das Wohnen außerhalb der Stadt ermöglicht wird, keine Frau, sofern es die Verhältnisse nur gestatten, aus Rücksicht auf Bequemlichkeit, im Hang am Altgewohnten, die Rücksicht auf gesundes Wohnen zurückstellt.

Jede Frau sollte durch Erfahrungen, wie sie in englischen Gartenstädten gemacht wurden, nachdenklich werden:*) dort betrug z. B. die Sterblichkeitsziffer auf 1000 Einwohner 4,8—8,0 gegen den Durchschnitt von 15,9 in 26 englischen Großstädten, von 16,35 in Berlin; die Kindersterblichkeit auf 1000 Geborene in den Gartenstädten 38—80, in den Großstädten 145.**) Dabei handelt es sich in diesen Gartenstädten vorwiegend um Arbeiterbevölkerung, die Bewohnerschaft ist also in der allgemeinen Lebenslage nicht etwa besonders begünstigt. Aber die Arbeiterkinder des englischen Gartendorfes Port Sunlight zeigen durchweg bessere Durchschnittsmaße in Größe und Gewicht, als die Kinder der reichen Liverpooler Bürger in den Mittelschulen.

Nicht nur das Wohnen im Freien allein verschafft und erhält den Familien Gesundheit und Leistungsfähigkeit, sondern die damit verbundene Arbeit im Garten für Erwachsene und Kinder.***) Wie manche Ferienkolonie und Erholungsreise würde unnötig werden, wenn Körper und Geist in dieser Arbeit mehr als jetzt Anspannung und Erholung finden könnten.

Aber auch wenn wir im Umkreis einer jeden Stadt schon Gartenstädte hätten, würden doch viele Familien noch in den enggebauten Straßen wohnen müssen, — drum suche man auch hier beim Mieten Sonne und Luft, so viel sich nur davon bieten mag. Sonne vor allen Dingen, denn sie tötet Krankheitserreger und schützt und fördert gesundes Leben, direkt wie auch indirekt durch ihre Wirkung auf Gemütsstimmung und Spannkraft. Darum ist eine Wohnung, deren Hauptzimmer sich nach Norden öffnen, möglichst zu meiden; am besten ist Süd- und Ostseite. Hier aber kann Sonne, — allerdings

*) Es ließen sich ebensogut Zahlen aus deutschen Gartenstädten anführen, doch ziehen wir die englischen vor, da hier die längere Zeit des Bestehens besser Vergleiche zuläßt.

**) Jahrbuch der Wohnungsreform 1911 (Vandenhoeck u. Ruprecht).

***) „Die Bedeutung der Kleingärten“ v. Möricke, Schriften d. Bad. Landeswohnungsvereins (Braun, Karlsruhe). Preis 50 Pfg. Hier wird besonders interessant von Versuchen erzählt, Gartenarbeit in Lungenheilstätten und als Beschäftigung für Genesende einzuführen.

viel seltener, als man gewöhnlich meint, — auch schädlich wirken. Nur denke ich nicht an Tapeten und Polstermöbel, sondern an die kleinen und kleinsten Kinder, die im Hochsommer allerdings vor zu heißen Sonnenstrahlen und zu großer Hitze geschützt werden müssen, darum sollen die Fenster an der Sonnenseite mit Läden oder Jalousien versehen sein; ich denke auch an ihre Nahrung, die sorgfältig kühl zu halten ist, darum versichere man sich beim Mieten, wenn keine kühle Speisekammer vorhanden, ob ein brauchbares Kellergelaß zur Wohnung gehört. Und dann: keine Sonne ohne zugleich reichlich frische Luft.

Gibt es Höhenunterschiede im Stadtterrain so ist die höhere Lage vorzuziehen; sie liegt etwas über dem Dunst und gibt der Luft mehr Eintrittsmöglichkeit. Luft und Sonne kommen auch leichter in die oberen Stockwerke, als in die unteren, und die Gesundheit, Helligkeit und Luftigkeit der oberen Wohnungen söhnt mit dem Treppensteigen wieder aus. Die eigentlichen Dachwohnungen, die im Sommer der Hitze, im Winter der Kälte zu sehr ausgesetzt sind, und durch ihre kleinen Fenster nicht genügende Lüftung erlauben, sind dagegen wieder gesundheitsschädlich, und hier kommen ganz besonders viele Fälle von Kindersterben im Sommer vor. Wie sehr gerade der Mangel an Luft Ursache dafür ist, zeigen z. B. die Untersuchungen von Dr. Meinert über die Säuglingssterblichkeit in Dresden, wo von 580 Todesfällen an Sommercholera keiner in freistehenden, gut zu durchlüftenden Häusern vorkam; nur 10 Proz. der Häuser, in denen sich ein Todesfall ereignete, hatten die Möglichkeit der Durchlüftung.

Es ist natürlich nicht ohne Belang, mit was für Luft man seine Räume lüftet, — ob sie vorher über grüne Blätter und Blumen, über freie Plätze gestrichen ist, ehe sie ins Zimmer kommt, oder ob sie von ihrem Weg von Straße zu Straße nichts anderes hineinbringt als Straßenstaub und Staub von anderen Wohnungen, wahrnehmbare und unbemerkte Grüße aus Bahnhöfen und Fabriken, Ställen und Gruben. Darum ist es nicht nur schön, sondern auch gesundheitlich vorteilhaft, in der Nähe von freien Plätzen, von Anlagen und Gärten zu wohnen, und jede Stadtverwaltung sollte im Interesse der allgemeinen Gesundheit bemüht sein, ihren Bürgern solche Möglichkeit, wo sie besteht, zu erhalten und in immer reicherem Maße zu verschaffen.

Durchlüftbarkeit und Durchsonnbarkeit der Zimmer sind im ganzen wichtiger als ihre Größe an und für sich. So notwendig es ist, in Wohnungsordnungen ein Mindestmaß an Luftraum*) für die einzelne Person festzusetzen, so ist damit noch nicht gesagt, daß ein solcher Raum wirklich genügend ist, und bietet keinen Anhalt beim Mieten einer Wohnung. Denn ein Zimmer mit niederer Decke, das seine Ausdehnung mehr in Breite und Tiefe als in Höhe hat, ist sehr viel wertvoller, als ein hohes, mit gleichem Kubikinhalt. Die Luft, die über den Fenstern steht, ist fast nicht mitzurechnen, da sie nur schwer zu erneuern ist; darum lasse man sich durch niedere Zimmer nicht stören, wenn sie nur Luft und Sonne haben.

Der Balkon sollte an keiner Wohnung fehlen; er ist der einzige, wenn auch bescheidene Ersatz für den Garten; im Sommer für das schlafende Wickelkind, die spielenden Kinder, die arbeitende Mutter und für die Ruhestunden des Vaters der allerbeste Aufenthalt.

Man miete keine Wohnung, die nicht völlig trocken ist. Feuchte Wände wirken nicht nur durch ihre Feuchtigkeit an sich, durch Bildung von Pilzen usw. so ungesund, sondern sie verhindern auch die so notwendige Lufterneuerung, die sich durch trockne Mauern von selbst fortwährend einstellt. Auch gegen Feuchtigkeit wird man im allgemeinen in den oberen Stockwerken sicherer sein, als in den Parterreräumen.

Daß die Wohnung leicht rein zu halten sei, das zu beachten, gebietet nicht nur der praktische Hausfrauensinn, ebenso-

*) Die meisten Wohnungsordnungen rechnen 10—15 cbm für eine erwachsene Person als Mindestmaß; für Kinder die Hälfte.

sehr die Rücksicht auf die Gesundheit. Wie wichtig Reinlichkeit ist als Schutz gegen ansteckende Krankheiten wie als Hüterin der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens, das gehört in unserer Zeit zu den Selbstverständlichkeiten. Es ist darum nicht ohne Belang, was für Fußböden eine Wohnung hat, daß genügend Nebenräume zum Abstellen der Abfälle (Küchenbalkon) und zum Aufbewahren der schmutzigen Sachen vorhanden sind, daß für guten, direkten Abfluß der Abwässer gesorgt und die Wasserleitung bequem eingerichtet ist.

Eine, wenn vielleicht auch nur kleine, Badegelegenheit in der Wohnung ist wichtiger, als die feinste gute Stube. Wenn das Bad verbunden ist mit dem Wasserklosett,*) so ist das gewiß nicht der ideale Zustand. In vielen älteren Wohnungen ermöglicht aber oft nur diese Vereinigung die nachträgliche Einrichtung eines Bades, und ist daher entschieden das kleinere Übel.

So häufig gerade die Abortanlagen in alten Häusern der Wohnungsaufsicht Anlaß zu Beanstandungen geben, so sind sie in modernen Miethäusern meist einwandfrei, und hier bleibt es lediglich Sache des Mieters, durch peinliche Sauberkeit sie so zu erhalten.

Und somit wären wir schon bei der hygienischen Wohnungsbenutzung,**) deren Forderungen sich aus dem Gesagten beinahe schon von selbst ergeben. Ja, sie ergeben sich eigentlich für jede tüchtige Hausfrau von selbst, und darum soll Selbstverständliches hier nur kurz berührt werden. Selbstverständlich ist die Reinhaltung der Wohnung; nicht nur der ein- bis zweimal im Jahr stattfindende Sturm des „gründlichen Putzens", sondern das tägliche Säubern. Und da leider Staubsauger und Reinigungsinstitute den wenigsten Hausfrauen zu Gebote stehen, noch weniger aber so viel Zeit jeden Tag auf das Putzen verwendet werden darf, so wird man sich seine Wohnung möglichst so einrichten, daß sie leicht sauber zu halten ist. Man vermeide, vor allen Dingen im Schlafzimmer und im Kinderzimmer, wo Sauberkeit am notwendigsten ist, die Staubfänger, wie zu viele Teppiche und Polstermöbel, unwaschbare Vorhänge und Decken, feste und bewegliche Möbelzierrate, Nippessachen u. dgl. Daß eine weise Mäßigung in diesen Dingen der Lunge wie dem beschauenden Auge gleicherweise wohltut, ist eine der vielen angenehmen Übereinstimmungen des Nützlichen mit dem Schönen.

Zur Trockenhaltung der Wohnung wird die Hausfrau, — vor allem in den Schlaf- und Wohnzimmern, — die Erzeugung von Koch- und Waschdünsten vermeiden müssen; darum sollen Küchen, die als Wohnraum dienen, Abzüge und Ventilatoren (Luftzieher) haben, dürfen nicht als Wasch- oder Trockenraum benutzt werden; und alle Räume, in denen Dünste unvermeidlich sind, oder wo sich sonst Feuchtigkeit bemerkbar macht, müssen häufig gelüftet, am besten ständig durch eine Spaltöffnung ventiliert werden.

Man fürchte Überhitzung der Räume, — im Sommer wie im Winter, — mehr als frische Luft! Sie lasse man täglich ein, ständig in die Schlafräume, auch bei Nacht. Dem Schlafraum der Kinder schenke man ganz besondere Beachtung. Ist es nicht möglich, dafür eigens ein Zimmer zur Verfügung zu halten, so ist es vorzuziehen, sie in ihrem Spielzimmer schlafen zu lassen, statt mit Erwachsenen in einem Raum, denn sie haben dann die Luft für sich allein, und werden, wenn diese vor dem Zubettgehen erneuert und ständig durch einen geöffneten Fensterspalt während der Nacht frisch erhalten wird, dort ihren gesunden Schlaf finden. Fortwährende Lüftung wird natürlich unerläßlich, wenn die Verhältnisse es notwendig machen, daß Kinder und Eltern in einem Zimmer zusammen schlafen.

Für den Schlafraum und das Zimmer, in

*) In kleinen Einfamilienhäusern wird bisweilen die Badegelegenheit ganz glücklich mit der Waschküche verbunden.

**) Ich mache auf das „Merkblatt für gesundes Wohnen" aufmerksam, das der „Verein für Verbesserung der Wohnungsverhältnisse in München" herausgegeben hat. Siehe auch die Schrift des Badischen Landeswohnungsvereins „Wohnung und Frau" (Braun, Karlsruhe, Preis 1 M.).

dem sich das Kind ständig aufhält, wird jede Mutter die schönsten, größten und sonnigsten Räume der Wohnung wählen; nur des Nachts wird sie die Fenster mit lichtabschließenden Gardinen verhängen, am Tage aber, — mit Ausnahme der heißesten Sommermittage, — die Sonne ungehindert hineinscheinen lassen, ganz besonders auf die lüftenden Betten.

Alle gesunden und schönen Räume sollten ausschließlich der Benutzung der Familie dienen. Muß man wirklich zum Empfang von Besuch eigens ein Zimmer haben, so nehme man dazu ein kleines, das die wenigste Sonne hat, denn es wird seinen Zweck gerade so gut erfüllen. Überall aber, wo Gesundheit und Behaglichkeit der Familie auf Kosten des guten Zimmers zu kurz kommen (und das ist in fast allen mittelgroßen Mietwohnungen der Fall!), sollte dieses so schnell wie möglich verschwinden.

Die gesunde Wohnung in gesunder Gegend ist fast immer auf den ersten Blick die teuerere. Nur auf den ersten Blick! Die Anlage bezahlt sich; *sie spart* direkte Kosten für Apotheke, Arzt und Erholungsaufenthalt und sie gibt dem arbeitenden Menschen durch die gesunden Stunden des Ausruhens verstärkte Arbeitskraft und Leistungsfähigkeit, sie schafft gesunde Mütter und frische kräftige Kinder.

Und so lohnt auch

die schöne Wohnung

reichlich die Anlage einer etwas höheren Wohnungsmiete. Wohnen wir schön, so sparen wir ganz von selbst Ausgaben für auswärtige Vergnügungen und Reisen; wohnen wir schön, so erfüllt uns die Schönheit, die uns umgibt, mit so viel Freudigkeit und Stimmung zum Tagewerk, daß die Arbeit ganz anders von der Hand geht, als in öder Umgebung. Eine schöne Wohnung wird auch besser geschont und geachtet.

Reden wir hier von der Schönheit der Wohnung, so lassen wir bewußt alles Außen- und Innenarchitektonische fort. Nicht etwa, weil dies minder wichtig wäre, — es ist ja Grundbedingung und Voraussetzung, — sondern weil die mietende Menschheit darauf heute so gut wie keinen Einfluß hat. Der heutige, vereinzelte Wohnungskonsument muß nehmen, was der Wohnungsmarkt in sehr beschränkter Auswahl ihm bietet.*)

Hier soll uns vor allem die Schönheitspflege der Wohnung beschäftigen, die dem Mieter an dem vorgefundenen Wohnungsmaterial noch freisteht, und das ist immerhin noch viel. Er hat bis zu einem gewissen Grade die Wahl, *wo er mieten will*, und mehr noch: *wie er einrichten will*. Denn das macht den schönen oder unschönen Eindruck einer Wohnung aus: was man sieht, wenn man hineinschaut, und was der Blick aus den Fenstern sehen läßt.

Dies ist nicht belanglos; nicht für den Gesamteindruck der Wohnung, und noch weniger für das dauernde Behagen der Bewohner. Wohin blickt das Auge, das von Arbeit oder Spiel aufsieht? Ganz andere Eindrücke erfährt die Seele, ob es hinausschaut in grünes Land, in den Garten, ja nur in einen Baum oder eine Epheuwand, in der die Vögel bauen, — oder ob es nichts erspähen kann, als ein graues Gegenüber von Mauern und Dächern, von dem es sich schnell wieder wegwendet.

Ganz besonders eindrucksvoll ist *das Gegenüber für das Kind*, das so gern zum Fenster hinausschaut. Es verlangt gar keine großartigen Naturbilder, aber irgendetwas Schönes sollte es finden können, etwas Erfreuliches, woran sich dann gern seine Gedanken anknüpfen. Wie fein erzählt z. B. Gottfried Keller in seinem „Grünen Heinrich“, wie er als kleiner Knabe am Fenster, das auf die kleinen grünen Höfe hinausging, täglich Neues

*) Sehr zu begrüßen wäre es, wenn vonseiten der Städte durch Bauberatungsstellen auf schöneres Bauen hingearbeitet würde. Es scheint nur recht und billig, daß die Stadt, wo sie Hypotheken gibt, auch Einfluß auf die Gestaltung der Häuser hat.

erlebte. Der grüne Rasen, die zwei Vogelbeerbäumchen, das „nimmermüde Brünnchen", das Sonnenuntergangsleuchten auf den Dächern, das alles wurde ihm zu immer neuen schönen Ereignissen. So mag auch ein Balkon mit selbstgezogenen Pflanzen, von dem aus man noch besser als vom Fenster den Himmel mit den immer wechselnden, ziehenden Wolken überschauen kann, zur Schönheit der Wohnung beitragen.

Zugezogene Gardinen oder Stores am Fenster sind nur da angebracht, wo draußen ein Gegenüber ist, vor dem wir unsere Augen, oder vor dessen Augen wir uns schützen müssen. Sonst aber lasse man alles, was an Schönheit draußen ist, hineinschauen ins Zimmer, daß es ihm etwas davon verleihe und sich mit allem, was schön in ihm ist, vereinige, um uns zu erfreuen und zu erquicken.

Was drinnen ist, sei so schön wie möglich.*)

Das ist freilich nicht immer so einfach, denn man hat nun einmal seine „Einrichtung" und kann sie nicht ablegen und wechseln wie ein Kleid, über dessen Mode man anderen Geschmack bekommen hat. Und die Einrichtungen, die man heute noch so gemeinhin mitbringt, kommen noch aus einer Zeit, in der man das „Einrichten" noch nicht gelernt hatte, in der man sich über die Bedeutung der Wohnung als Heimstätte noch nicht klar war, — denn vordem war dies eine Selbstverständlichkeit, über die man nicht weiter nachdachte. Heute sehen wir schon anders, und da paßt uns der Charakter unserer Möbelstücke nicht immer. Sie erzählen von der Zeit, in der die Maschine zuerst die Bereitung von Möbeln und Hausgeräten übernahm. Ihr Angebot an Möbelstücken, die in der Form wohl den alten, von Handwerkern aus echtem Material geschaffenen Stücken glichen, tatsächlich aber unecht, übermalt, und dabei unsolid waren, traf sich mit der wachsenden Nachfrage weiter Bevölkerungskreise, die vom Land in die Städte kamen, und die — losgelöst von ihrem alten Herkommen und zu einem gewissen Wohlstand durch die aufsteigende Industrie gelangt — nur darauf bedacht waren, ihre Behausung in den neuerstandenen Mietwohnungen so einzurichten, wie sie es um sich her bei der vornehmen städtischen Bevölkerung sahen. Da die Geldmittel zum echten soliden Möbel nicht reichten, kam ihnen das unechte gerade recht, und so zog Schein und Unkultur in die städtischen Wohnungen ein, setzte sich in den aus dem Boden wachsenden Mietskasernen auch in Türen-, Fenster-, Decken-, und Treppenverzierungen fest und pflanzte sich in Geschwindigkeit fort von Wohnung zu Wohnung. Großbetrieb in Produktion und Handel, d. h. Fabrik, Warenhaus und Abzahlungsgeschäft sorgten für die rasche Verbreitung, auch in die untersten Volkskreise, die lieber statt der alten eichenen Truhen und schlichten Stühle und Bänke des ländlichen Heimathauses das nußbaumpolierte, mit Zapfen und Säulen, Muschelverzierungen und Aufsätzchen geschmückte Möbel, das innen roh zusammengefügtes Tannenholz ist, in ihren Räumen hatten. Mag sonst eine merkliche Scheidung zwischen Bürgertum und Arbeiterschaft bestehen, — von der Unkultur in Möbeln und Einrichtung hat sich auch diese nicht freihalten können.

Diese Unkultur herrscht auch heute noch in den Häusern von Bürger und Arbeiter, unbekümmert darum, daß sie in den oberen Kreisen schon fast völlig vertrieben wurde durch den energischen Angriff von Theoretikern und Praktikern in Kunst und Kunsthandwerk. Freilich pflanzt sich die Veredelung des Hausgerätes sehr viel langsamer fort, als einst der unechte Prunk, denn ihr fehlen die mächtigen Bundesgenossen, ohne die heute nichts in die Massen bringen kann: Fabrik und Warenhaus.

Es gibt heute schon wunderschöne, solide,

*) Zur eingehenden Beschäftigung mit dem „Einrichte-Problem" ist das Buch von Klara Schleker besonders empfehlenswert: „Die Kultur der Wohnung" (Amelang, Leipzig, 5 M.). Es enthält beachtenswerte Winke, auch in bezug auf gesundes Wohnen. Wer die Satire liebt, lese R. Schaukals „Die Mietwohnung" (G. Müller, München), er wird aber, wenn die Geldmittel nicht allzu reichlich sind, nicht allen seinen Ratschlägen folgen können.

einfache Möbel; Möbel, die in jedes schlichte Heim passen würden, weil sie nichts anderes scheinen wollen, als sie sind, neben denen sich der Schund vom Abzahlungshaus wohl in aller Augen auch als das ausnimmt, was er ist. Aber diese Möbel können trotzdem den Weg in die Wohnungen nicht finden, in die sie gehören, denn noch sind sie zu teuer. Sie werden noch nicht im Großbetrieb hergestellt, noch nicht im Massenvertrieb billig verkauft, weil sie die Massen nicht finden, die sie kaufen; und umgekehrt, die Massen gehen immer wieder achtlos an ihnen vorbei, weil sie sie nicht dort finden, wo sie zu kaufen pflegen, — nämlich im Warenhaus.

Darum bilden sich nun immer zahlreicher solche Unternehmungen, die das kaufende Publikum in Berührung mit den einfachen, soliden Möbeln bringen wollen, Künstler von bekanntem Ruf stellen sich in ihren Dienst, Geschäftsleute*) oder gemeinnützige Vereinigungen**) rufen sie ins Leben. Besonders wirksam werden solche Veranstaltungen, Ausstellungen, Vertriebsstellen usw. sein, wenn sie aus dem Publikum selbst heraus entstehen,***) und darum verdient die ständige Ausstellung (und der Verkauf) von Arbeitermöbeln im Berliner Gewerkschaftshause besondere Beachtung; vor allem auch aus dem Grunde, weil hier beim Verkauf auch Abzahlung gewährt wird, und zwar auf solider Basis und unter Bedingungen, die den Käufer nicht schädigen; was er bezahlt hat, verbleibt ihm. Man darf hier an dem Worte „Arbeitermöbel" keinen Anstoß nehmen; es gibt in so engem Sinne keine „Klassenmöbel", und das Wort bedeutet lediglich, daß dieses Hausgerät für das einfache und schlichte Heim paßt, was bei dem heute üblichen Mobiliar eben nicht der Fall ist, und auch mit dem Geldbeutel harmoniert. Künstler wie Peter Behrens und Hermann Münchhausen, stellen ihre Entwürfe dafür zur Verfügung, — das sollte Gewähr genug sein, daß diese Möbel in jedem Bürgerhaus freudig aufgenommen werden können.

*) So ist z. B. der Versuch der Möbelfabrik von Dittmar in Berlin bemerkenswert, die gewöhnliche Mietwohnungen ständig möbliert ausstellt, um zu zeigen, wie auch hier durch schönes Mobiliar und geschickte Einrichtung schöne Räume geschaffen werden. Hier arbeitet der bekannte Künstler Hermann Münchhausen mit.

**) U. a. die Vertriebsstelle Deutscher Qualitätsarbeit des Dürerbundes in Hellerau b. Dresden; Ausstellungen wurden in letzter Zeit veranstaltet vom Kruppschen Bildungsverein in Essen, in Köln von der Handwerkskammer zusammen mit der Vereinigung für Kunst in Handel und Gewerbe, u. s. f.

***) Baugenossenschaften und Konsumvereine werden gewiß immer mehr zur Vermittlung von Möbeln übergehen.

Wie einst das unsolide, unechte Möbel, das die Vornehmheit der Reichen nachahmen wollte, vom Bürgerhaus aus in alle Volkskreise eindrang, so wird nun hoffentlich auch das neue, echte und wahrhaft bürgerliche Möbel durchs deutsche Bürgerhaus sich seinen Platz in allen Heimstätten erobern. Darum ist das rechte Möbelkaufen heute für jeden einzelnen ein Gewinn, eine Gewähr für dauernde Freude, aber auch ein Stück Pionierarbeit für alle die, denen das schöne Möbel heute noch zu teuer ist. Wir, die wir es können, müssen dem neuen Möbel so viel Absatz verschaffen, bis es im Großbetrieb hergestellt und verkauft und damit allen zugänglich wird. Das bedenke jede Frau, die einen neuen Schrank oder Tisch braucht, — und vor allem jede Mutter, die ihrem Kinde das Heim einrichtet. Der Käufer, d. h. du Frau, die du kaufst, — hat Macht, sobald er sich ihrer bewußt bedient.

Das Möbelkaufen ist zwar heute für den Einzelnen noch keine ganz leichte Sache, denn wir leben auch hier in einer Übergangszeit; wir wissen nur, daß wir das Möbel von ehedem nicht mehr haben wollen, stehen aber der Flut von Neuem, das sich uns anbietet, ratlos und oft noch ohne sicheren eigenen Geschmack gegenüber. Das Neue zu nehmen, weil es eben neu ist, wäre gerade so verkehrt, als das frühere Nachahmen der oberen Klasse. Und auch unter dem Neuen ist vieles, was nicht in das Bürgerhaus und was nicht zu dem einzelnen paßt.*)

*) So wollen auch die hier gegebenen Abbildungen von Zimmereinrichtungen und Möbeln

Das wird jedem Käufer Richtschnur sein können: ein Möbelstück, wie jeder Gebrauchsgegenstand, muß seinem Zweck vor allen Dingen, und muß der Person des Besitzers angepaßt sein. Das sagt noch längst nicht alles, aber es ist vielleicht das einzige, das hier für alle Allgemeingültigkeit haben kann.

Schönheit in der Zweckmäßigkeit sei, wie beim Kauf von Mobiliar, auch beim Wohnungseinrichten das Leitgesetz.

Zuerst einmal in der Wahl und Bestimmung der einzelnen Zimmer. Es kann hier nicht über die Gestaltung der Räume im einzelnen gesprochen werden, denn je nach Vermögen und Stand ändert sich die Zahl der Zimmer, die zweckentsprechend und notwendig sind, je nach der Zahl der vorhandenen Räume wechselt ihre Bestimmung und Einrichtung, und eine Dreizimmerwohnung für kinderlose Leute hat ein ganz anderes Gesicht, als eine solche für eine Familie mit großen Kindern, und wieder ein anderes, wo kleine Kinder den Zweck diktieren.

Wenn das Zweckmäßige schön ist, so ist für die obersten Kreise, die große Repräsentations- und Geselligkeitsverpflichtungen haben, die dann entsprechend über eine große Zahl von Räumlichkeiten verfügen können, auch der „Salon" am Platze, er spiegelt einen Teil ihres Lebens. Bürgerliches Leben repräsentiert aber nicht, seine Geselligkeit nimmt immer mehr familiären Charakter an, und wo sie das noch nicht getan hat, steckt noch ein Rest von dem alten „Es den andern nachtun wollen" dahinter, das wir doch bekämpfen wollen, wo wir es finden. Denn wo es existiert, da fehlt noch der rechte Bürgerstolz, die Freude am Leben nach eigenen Gesetzen. Die bürgerliche Wohnung soll bürgerlichem Familienleben dienen und es widerspiegeln; darum gehört die „gute Stube", der Abklatsch des Salons, absolut nicht hinein. Diese kalte Pracht, von der die Familie nichts hat, als Ehrfurcht, Ungemütlichkeit und Staubwischen, die wirklich keinen „Zweck" hat, sollte endlich ganz verschwinden. Und wenn man wirklich mehr, als die allernotwendigsten Zimmer in einer Mietwohnung hat, so wird man stets Zwecke dafür finden, die wichtiger sind, als die Paradestube. Man trenne dann das Zimmer der spielenden oder arbeitenden Kinder von dem allgemeinen Wohnraum, man richte neben dem Eßzimmer ein Wohnzimmer ein, wo die Mutter sich einmal zurückziehen kann zur Erholung und Besinnung, das nach des Tages Arbeit den Erwachsenen als wohltätiger Aufenthalt dient; — ja, ob es nicht recht viele Wohnungen gibt, wo das gute Zimmer einmal vor allen Dingen in einen gesunden Schlafraum umgewandelt werden sollte? Daß es deren so sehr viele gibt, ist auch ein Stück bösen Beispiels von oben nach unten, das die Dienstmädchen der Bürgerfrauen in ihr eigenes Heim zu ihrem Schaden mit hineingenommen haben.

Darum, ihr Mütter, kauft euren Töchtern keine „Saloneinrichtung" mehr!

Und nun noch einiges über das Einrichten selbst. Den leeren Raum findet der Mieter vor, die Gliederung der Wände durch Fenster und Türen ist gegeben, nur die Farbe zu bestimmen, ist ihm zuweilen möglich. Aus Gründen der Hygiene wie der Schönheit wird eine helle Wand in den meisten Fällen wünschenswert sein; nur in Zimmern, die von Natur sehr viel Licht haben, eventuell auch im Schlafraum, mögen dunkle Töne angebracht scheinen.

Die Frage, ob tapezierte oder gestrichene Wände vorzuziehen seien, ist nicht eindeutig zu beantworten. Ölfarbanstrich verhindert den Luftdurchzug durch die Mauer, und ist deshalb nicht empfehlenswert; im Hinblick darauf sind auch Tapeten etwas ungünstiger als Leimfarbanstrich. Ist dieser in einfachen, schönen Farben gehalten, unter der Decke mit einem schmalen Fries abschließend, so wirkt er zweifellos gut und gibt für Möbel und Bilder einen dankbaren Hintergrund. Lästig ist dabei, daß man kräftige Stöße durch Abspringen der Farbe leichter sieht, als bei Tapete; doch muß man für solche Vorkommnisse statt der Tapetenreste zum Flicken, eben für jedes Zimmer ein Farbtöpfchen bereit haben. Ein solcher Anstrich ist jedenfalls in seiner Wirkung einer billigen Allerweltstapete vorzuziehen, wenn anders auch eine schöne Tapete dem Raum einen wärmeren Ton verleiht. So fein die jetzt wieder sehr beliebten gemusterten Tapeten zum Teil sind, — sie verlangen Möbel und Bilder, die sehr gut auf sie abgestimmt sind, und es bleibt für den Fall, wo das nicht möglich ist, die einfarbige anspruchslose Tapete, die nichts als Hintergrund sein will, vorzuziehen.

Auch wenn man schöne Möbel hat, ist das Einrichten eines Raumes noch nicht absolut ein-

---

keine starren Vorbilder zum Nachahmen sein, sondern nur Winke und Anregung zu eigenem Nachdenken und Gestalten geben.

fach. Man mag oft finden, daß Möbel, die wir heute nicht mehr kaufen würden, von liebevoller und verständnisvoller Hand zweckmäßig gestellt, heimisch und traulich wirken, während man in manchem, an und für sich wunderschönen Zimmer das Gefühl nicht los werden kann, man stände in einem Ausstellungsraum; alles so unpersönlich und im Grunde so zwecklos. Ein Zimmer muß „bewohnt" aussehen, muß sofort den Eindruck erwecken, daß um diesen Tisch sich Menschen sammeln, die zu ihm passen, daß alle Möbel wirklich ihr „Gerät" sind. Wenn beim Einrichten der Zweck der Möbel und unser Gebrauch uns Gesetz sind, dann können wir unsere Räume heimisch gestalten, auch wenn sie uns im Mietskasernenstil empfangen, auch wenn wir „überwundene" Möbel noch mitbringen müssen.

Es bleibt uns überdies noch manche Möglichkeit, die Schönheit unserer Möbel zu heben, ihre Unschönheit zu mildern; wir haben unsere Zimmer ja zu schmücken. Hier liegt vielleicht die einzige gute Seite, die ein Umzug besitzt. Nicht etwa, weil dann und wann ein ungeschickter Packer einige aufgeleimte Verzierungen von den Möbelstücken bricht, und man sich vorm Reparieren davon überzeugt, daß sie schmucklos eigentlich schöner aussehen, — sondern der Umzug gibt eben Gelegenheit, über das Einrichten einmal nachzudenken. In immer den gleichen Räumen gewöhnt man sich an manches, in neuen Zimmern muß man sich alles neu überlegen. Da bleibt wohl hin und wieder eine Kiste mit altem Nippes unausgepackt, lächelnde Genien, bunte Bilderchen und Büsten wandern in die Bodenkammer, und ihren Platz füllt nun eine Schale, eine einfache schöne Vase aus, oder er bleibt leer, und läßt das Möbel selbst für sich wirken.

Schöner als mancher Zierat sind frische Zweige und Blumen, vom sonntäglichen Spaziergang dafür heimgebracht; Blumen an allen Fenstern schmücken mit wenig Kosten und Mühe, und auch ein Topf mit rankendem Epheu in einer, — freilich nicht zu lichtentrückten, — Ecke wird ein Zimmer stets schön beleben.

Wie gut haben wir es heute mit unserm Wandschmuck! Es geht jetzt auch ohne Ölbilder, und ist kein kostspieliges Vergnügen mehr. Die Künstlersteindrucke (Teubnersche z. B.), die Vierfarbendrucke, die Bilder aus Mappen des Kunstwarts, der freien Lehrervereinigung usw. usw., — in einfachem glattem Holz gerahmt, aufgehängt mit Muße und reiflichem Überlegen, — in den Raum so geschmückter Wände werden wir immer gern treten und uns dauernd wohl darin fühlen. Das Aufhängen gehört freilich dazu: eine gewisse Harmonie der Farben untereinander, eine Zugehörigkeit zu den Möbeln, und vor allem: ein Verhältnis zum Zweck des Zimmers und zu seinem Bewohner. Damit möchte ich aber ja nicht sagen, daß nun unbedingt im Eßzimmer Stilleben von Schinken und Früchten, im Kinderzimmer die, — teilweise allerdings sehr hübschen, — Kinderfriese hängen müssen; aber es paßt doch nicht jedes Bild in jedes Zimmer, und wie man dem Kinde erfreuliche, fesselnde Bilder aus einem Leben, das ihm nicht völlig fremd ist, zu sehen gibt, so wird man in der Nähe des Schreib- oder Nähtisches gern etwas haben, das ein wenig Licht und Größe in das Einerlei der Alltagsarbeit hineinstrahlt.

Alles wird noch einmal so schön, wenn Helligkeit und Freundlichkeit bis in die letzten Zimmerecken bringen kann. Darum die hellen Wände, darum keine schweren und verdunkelnden Vorhänge am Fenster. Sie passen nur zu ganz besonderen Einrichtungen, die wir in der einfachen Bürgerwohnung kaum finden; Scheibengardinen sind nur da angebracht, wo etwas ausgesperrt werden muß in der Nachbarschaft. Schöner als dunkle, unwaschbare Gardinen, praktischer als ganz weiße Tüllvorhänge, die leicht kalt wirken, sind solche von bedruckten, hellen Baumwollstoffen, — man hat davon jetzt wunderhübsche Muster, — oder es läßt sich z. B. auch aus Nessel oder Leinen mit einfachen Applikationen oder bunten Borten sehr viel Schönes erreichen.

Wie freundlich sieht ein Schlafzimmer aus, das neben einigen ruhigen Bildern als einzigen Schmuck an den Fenstern solch bunte Baumwollvorhänge und auf den Betten Decken von gleichem Stoff hat.

Waschbare Gardinen, Decken, Läufer und Sophakissen sind, da sie immer sauber zu halten sind, nicht nur hygienischer, sondern auch schöner; gestickte Decken und Kissen werden

immer seltener werden, je mehr unsere Töchter Besseres zu tun wissen, als Handarbeiten zu machen. Aber auch hier sorgt die Maschine für Ersatz. Sie aber bietet uns alles an: Gutes und Schlechtes, Schönes und Häßliches. An uns ist es, herauszuwählen; nicht das, was man gerade billig erstehen kann, oder was man uns preist, sondern nach eingehendem Überlegen das, was wir immer gern haben werden, was zu uns paßt, und in Form und Qualität seinem Zwecke entspricht.

In der Gestaltung ihrer Räume zu einem schönen, heimischen Familienaufenthalt hat die Frau einen Teil der Lösung ihrer Wohnungsfrage selbst in der Hand; viel wäre schon erreicht im Kampfe gegen die Wohnungsnot, wenn jede Mutter ihn hier aufnehmen wollte. Und wenn einmal auch alle Menschen in schön gebauten, hygienisch einwandfreien Häusern wohnen würden: was wären diese Wohnungen ohne die Hand der Frau, die daraus mit Liebe und Verständnis erst das Heim schafft.

Die Hand der Mutter vermag aber nicht dahin zu reichen, wo ihre arbeitenden Söhne und Töchter ihr Heim finden. Wo und wie wohnen heute die erwerbstätigen ledigen Personen, die durch die Umwälzung im Wirtschaftsleben nun aus der eigenen Familie oder aus der ihres Arbeitgebers herausgerissen wurden? Diese Frage ist nicht allein für die Mutter brennend, die ihre erwachsenen Kinder nicht mehr im Familienkreis behalten kann, sie wird im besonderen zu einer Frage der ständig wachsenden Zahl der erwerbenden Frauen, ja, sie ist eine Wohnungsfrage, die mit ihren Folgen heute das ganze Volk angeht. Wie wohnen die Ledigen? Sähe unser Volksleben nicht vielleicht anders aus, wenn hier nicht Wohnungsnot wäre? Diese Not herrscht nicht nur dort, wo das Elend der Schlafgängerheimatlosigkeit zu Hause ist*) sondern mehr oder weniger überall, wo heute das Familienheim ersetzt wird durch

*) Oder ist es etwa nicht Heimatlosigkeit, wenn in Berlin die weiblichen Schlafgänger nur von 10 Uhr abends bis 6 Uhr morgens ein Anrecht auf ihre Schlafstelle haben? Wo bleiben sie außerhalb dieser Zeit, wo sollen sie hin an freien Tagen oder gar bei Krankheit?

das möblierte Zimmer.*)

Denn es ist ein schlechter Ersatz, dies Zimmer, das man einer fremden Familie abmietet, einer Familie, die fast immer einem anderen, tiefer stehenden Stande angehört, als der Mieter, die ihn dann Wand an Wand umgibt mit ihren andersartigen Lebensgewohnheiten; zu nahe, um nicht davon gestört zu werden, zu fern in jeder Beziehung, um das Gefühl der Fremdheit gegenüber der Familie loswerden zu können. So sehr eine Annäherung der verschiedenen Stände zu wünschen ist, so wird sie auf diese Weise, durch das dichte Beieinanderwohnen ohne irgendwelche andere Beziehungen, durch das Reiben und Stoßen der täglichen Gewohnheiten auf dem engen Raum der Wohnung sicher nicht erreicht, viel eher erschwert werden; besonders, da bei aller sonstigen Fremdheit zwischen Mieter und vermietender Familie die gegensätzlichen Interessen, die beide Parteien haben, nur schwer zum Schweigen zu bringen sind. Mieter- und Vermieterinteressen laufen nun einmal in allen alltäglichen Dingen gerade entgegengesetzt, und Zimmerpreis, Güte des Zimmers, Bedienung der Hausfrau usw. werden immer leicht Mißtrauen und Verstimmung aufkommen lassen. Man wird sich immer fremd fühlen im möblierten Zimmer mit seinen Prunkmöbeln, die weder seinem Vermieter noch seinem Mieter gemäß sind, sondern meistens das Schlimmste vom Schlimmen und Unechten sind, was ein Warenhaus und Abzahlungsgeschäft nur hervorzubringen vermag, unheimisch und unwohnlich, besonders in Gedanken an das Dutzend anderer Mieter, denen sie vielleicht schon gedient haben im Laufe der Zeit.

*) Die im Mai 1913 in München abgehaltene Konferenz über studentisches Wohnungswesen brachte in ihren Referaten interessante Beiträge zu dieser Frage.

Das möblierte Zimmer ist auf bestimmte Stadtteile gebannt und konzentriert, in den sog. guten Gegenden wird es nicht geduldet; dafür wimmeln in den Teilen der Stadt, wo es zu Hause ist, — in den Teilen, wo Kaserne neben Kaserne in breiten Straßen baum- und gartenlos steht, — die Häuser von solchen Zimmern. Wer in ihm sein Heim sucht, der muß also diese Stadtgegenden wählen, zieht in Häuser, die dicht bevölkert sind mit Aftermietern sowohl, als kinderreichen Familien, denn diese gerade helfen ja mit Vorliebe ihrer Geldknappheit und ihrem Wohnbedürfnis durch das Zimmervermieten auf.

Alle solche Umstände bringen es mit sich, daß das Wohnen im möblierten Zimmer nur ein außerordentlich mangelhafter Ersatz für das einstige Familienheim ist, — auch für das Wohnen in der Familie des Meisters, mag das Lehrlingsstübchen dort noch so elend und klein gewesen sein. Es ist fast so, als sei für alle die ledigen Personen ein rechtes Heim noch nicht gefunden, als wären sie nur vorläufig notdürftig in diesen möblierten Zimmern untergebracht, bis einmal die rechte Wohnform für sie geschaffen wäre. Denn auch für sie ist es wichtig, wo sie nach der Arbeit des Tages, — sei sie nun in Fabrik, Kontor, Geschäft oder Hochschule geleistet, — ihre Erholungsstunden verbringen können, und die schönsten geselligen und bildenden Veranstaltungen außerhalb des Hauses helfen ihnen über den Mangel eines rechten Heimes nicht hinweg.

Besonders schmerzlich wird dieser Mangel von den alleinstehenden Frauen und Mädchen empfunden; nicht nur, weil sie mehr als der Mann den Familiengeist entbehren und auch für die Unwohnlichkeit des möblierten Zimmers ein feineres Gefühl haben, — sie haben umgekehrt mehr als der Mann die Gabe, auch einen unwohnlichen Raum noch einigermaßen schön und behaglich zu gestalten, — sondern vor allem, weil die Frau, als die durchweg schlechter gelohnte Kollegin, die Wohnungen, die ihrem Stand und ihrem Heimathaus noch am ehesten entsprechen würden, dem besser bezahlten männlichen Kollegen überlassen und mit Zimmern vorlieb nehmen muß, die ihre gewohnten Ansprüche längst nicht erreichen. Sie ist gezwungen, in minderwertige Stadtgegenden zu ziehen, in Häusern zweiter Güte zu wohnen, Zimmer zu mieten, die weniger gesund und schön sind, und in einer Umgebung zu leben, in der sie nicht heimisch werden und Ersatz für das Familienleben finden kann, wo ihr die in allen Stockwerken vertretenen möblierten Zimmer eine unangenehme Nachbarschaft bescheren können. Will sie das nicht, so wird sie notgedrungen ihre Wohnungsausgaben erhöhen, in ihren anderen Ausgaben noch „anspruchsloser" werden müssen, als sie das ohnehin schon ist, — vorausgesetzt, daß sie dazu überhaupt noch die Möglichkeit hat.

Welche Wege sind da zu gehen, um die Wohnungsfrage der alleinstehenden Frau, der ledigen Personen überhaupt, zu lösen? Diese Frage ist ja nur ein Teil der ganzen Wohnungsfrage, und findet ihre Lösung nur mit dieser. Der einzelne Zimmermieter wird hier wenig ausrichten können. Er kann den unwohnlichen Charakter eines solchen Zimmers mildern durch geschicktes Stellen der fremden Möbel,*) durch Wandschmuck mit eigenen Bildern, — er kann sich durch gemeinsames Mieten mit Freunden in der gleichen Gegend eine Umgebung schaffen, in der er sich heimischer fühlen kann u. dergl. mehr.

Ganz besonders wertvoll wird der Wohnungsnachweis hier sein, sofern er den Wohnungen mit Aftermietern eine besondere Aufmerksamkeit schenkt. Was für den allgemeinen Wohnungsnachweis schon eine große Belastung bedeutet, — eine genaue Erkundigung über die Güte des einzelnen Zimmers, über die Vermieter wie über die anderen Hausbewohner, das gäbe eine reiche Möglichkeit der Betätigung in der Wohnungsfrage für Frauenvereine aller Richtungen,**) die allerdings nur Erfolg verspricht, wenn sie von einer Wohnungsinspektion unterstützt wird, die über Wohnungen mit möblierten Zimmern eine besondere Aufsicht übt.

Besseren Ersatz für das Familienleben, als ihn auch das beste möblierte Zimmer zu bieten vermag, würde eine ganz andere Wohnweise den alleinstehenden Personen bringen können: das gemeinsame Wohnen mit Standes- und Berufsgenossen in einem Heim; einem Heim, wo die Erholungsstunden verbracht werden können, wo jedes einzelne abgeschlossene Zimmer behaglich und im Geschmack des Bewohners eingerichtet wäre, und wo auch die Mahlzeiten eingenommen werden könnten. Daß das im möblierten Zimmer nicht möglich ist, gehört auch zu seinen Mängeln. Solche Heime sind jetzt immer mehr im Entstehen; — wir haben die Ledigenheime z. B. in Charlottenburg, Straßburg, Stuttgart, Düsseldorf, die Arbeiterinnenheime in Berlin, Stuttgart, ein Heim für Telephonistinnen in Hamburg, ein Heim für Handelsangestellte in Köln a. Rh., ein Heim für Gasthofsgehilfinnen in Stuttgart, das Lehrerinnenheim des Spar- und Bauvereins in Berlin, Studentinnenheime in München, Berlin u. a. m. Ob nun solche Heime von Gemeinden und Vereinen eingerichtet

*) Manches, was über gesundes und schönes Wohnen, über zweckmäßige Einrichtung und Benutzung gesagt wurde, läßt sich auch hier anwenden; ein so schönes Wohn-Schlafzimmer, wie unsere Abbildung es zeigt, wird heute in den meisten Fällen nicht im „möblierten" Zimmer, nur mit eigenen Möbeln erreicht werden können.

**) Verschiedene Vereine studierender Frauen, und andere Frauenvereine, wie auch die Auskunftsstelle für Frauenberufe in Frankfurt a. M., vermitteln Wohnungen an alleinstehende Frauen und Mädchen.

und verwaltet werden, ob Baugenossenschaften sie für ihre ledigen Mitglieder erstellen, ob sich die ledigen Mieter selbst in kleineren oder größeren Gruppen zusammenschließen, Etagen oder Häuser mieten, oder eigene Heime bauen und sie bewirtschaften lassen,*) — wir befinden uns auf diesem Gebiete noch auf Neuland, und erst den vereinten Bemühungen der Mieter selbst wie der Gemeinden und Wohlfahrtsvereine wird es gelingen, hier eine immer bessere Lösung der Wohnfrage für die alleinstehenden Personen zu finden, und ihnen das Familienheim zu ersetzen, das sie lassen mußten, um der Erwerbsarbeit willen, und in das nicht alle wieder durch Gründung eines eigenen Hausstandes zurückkehren können.

Mindestens ebenso stark, wie das Interesse der Mieter des möblierten Zimmers, drängt auch das der Vermieter auf eine Reform der Wohnweise für die alleinstehenden Personen. *Auch die Frau* ist an dieser Frage mindestens ebensosehr von der Seite der Vermieter, als vom Standpunkt des Mieters aus interessiert. Und wenn es für die alleinstehende ältere Frau gewiß ein geeigneter Beruf ist, Hausmutter für andere zu sein, so ist für die Familienmutter das Zimmervermieten immer ein Notbehelf, über dessen Wert, oder besser gesagt, dessen Schaden heute nur *eine* Meinung herrscht.

Ein Notbehelf, ein *notwendiges Übel ist das möblierte Zimmer*, denn es ermöglicht heute in der Tat den Familien, deren Geldmittel mit ihrem Wohnbedarf nicht in Einklang stehen, ein besseres Wohnen. Die kleinen Wohnungen, die man bezahlen könnte, sind, so weit sie wirklich gesund und gut sind, sehr rar und sofort vermietet; die anderen sind schlecht und liegen in schlechten Gegenden; — zum Mieten einer größeren Wohnung für die Familie allein fehlen die Mittel, also vermietet man das Zimmer, um welches diese Wohnung zu teuer, — nicht zu groß — ist, an einen Dritten. Muß man sich mit seiner Familie dann auch wieder ebenso zusammendrücken, wie man es in der kleineren Wohnung getan hätte, man hat doch wenigstens den Vorteil, in einer etwas besseren Stadtgegend zu wohnen, man profitiert von den größeren Hofräumen, besser eingerichteten Küchen, Treppen und sonstigen Nebenräumen, man hat wohl gar den zweifelhaften Vorteil, in der Abwesenheit des Mieters ein gutes Zimmer zu haben, ja, man hofft sogar, wenn man es recht geschickt anfängt, aus dem Vermieten noch einen Gewinn herauszuwirtschaften.

Um dieser Vorteile willen, wird die teure Wohnung genommen, — besonders teuer, da die Möglichkeit des vorteilhaften Zimmervermietens schon mit einem besonders hohen Mietpreis bezahlt werden muß, — um dieser Vorteile willen werden kostbare, sonst unbrauchbare Möbel gekauft, wendet die Hausfrau ihre besondere Aufmerksamkeit und Arbeitskraft auf das Zimmer und seinen Bewohner. Denn groß ist das Angebot solcher Zimmer und die Konkurrenz unter den Vermietern, und groß sind die Verluste, die entstehen, wenn das Zimmer einmal einige Zeit lang leer bleibt, wenn der Mieter nicht zahlungsfähig oder gar unehrlich ist. Es lebt eine Summe von getäuschten Hoffnungen und von bitterer Sorge und Not hinter den Fenstern mit den aushängenden Schildern!

Das größte, sonnigste und schönste Zimmer wird natürlich zum Vermieten genommen, — die Familie begnügt sich mit den anderen Räumen; — und wo die Kinderzahl größer ist, wo es immer schwieriger wird, neben den anderen Ausgaben auch die Miete noch zusammenzubringen, da räumt man noch ein weiteres Zimmer zum Vermieten, die Familie rückt noch ein wenig mehr zusammen. Und so überwiegen die Nachteile immer mehr die anfänglich so lockend erscheinenden Vorteile. Dabei ist für die vermietende Familie die Fremdheit des Mieters natürlich ebenso störend als für diesen selbst, und wirkt um so zerstörender auf das Familienleben, je dichter die Familie zusammengedrängt wird und je enger die räumliche Berührung mit den familienfremden Elementen wird. Die tiefgreifenden Schäden des Schlafgängerwesens in den untersten Schichten wiederholen sich in weniger krasser Form in den möblierten Zimmern aller Schattierungen, nehmen ein etwas anderes Gesicht an, wo der Herr aus höherem Stand im „Chambre garnie" bei einer einfachen Bürgerfamilie haust.

Man ist sich ganz einig darüber, daß solche Zustände gefährlich sind und bekämpft werden müssen; man führt für die Wohnungen mit Aftervermietung ganz besonders scharfe Kontrolle ein, man verbietet das Abvermieten unter Umständen ganz. Das aber verhilft den Familien, die durch das möblierte Zimmer besser zu wohnen hoffen, noch nicht zu einer brauchbaren Wohnung. Denn *es ist eben der Mangel an guten und gesunden Kleinwohnungen*, der den Umweg über das möblierte Zimmer notwendig macht, und erst wenn diesem Mangel gründlich abgeholfen sein wird, fällt auch der allererste Beweggrund für das Zimmervermieten, können alle anderen Maßnahmen zur Reform Erfolg versprechen.

Alles, was wir hier fordern für Vermieter und Mieter, weist aber schon über die Eigentätigkeit der einzelnen Frau hinaus. Und auch bei allen Bestrebungen, uns eine gesunde und schöne Wohnung zu verschaffen, stoßen wir auf Punkte, wo es heißt: hier kommen wir allein nicht weiter. Dann muß es aber nicht gleich heißen: komm, Staat, und hilf du uns; — so wird es freilich letzten Endes auch heißen müssen, denn die Grundlagen unserer Frage liegen tatsächlich in den Händen größerer Menschengemeinschaften, bei Gemeinde und Staat. Aber, wie wir es als das Richtige empfinden, daß jeder einzelne erst sein Möglichstes tut, um sich selbst zu helfen, ehe er fremde Hilfe in Anspruch nimmt, wie wir auch hier zuerst alles erwogen haben, was *jede Frau für sich allein* zur Lösung ihrer Wohnungsfrage tun kann, so sollen auch erst die Wohnungsmieter unter sich gemeinschaftlich alles tun zur Besserung ihrer Verhältnisse, ehe sie den größeren Menschenkreis der Gemeinde oder des Staates zu Hilfe rufen.

---

*) Interessante Versuche auf diesem Gebiete sind z. B. die Speisehaus- und Ledigenheim-Genossenschaften in Berlin, Jena und München, ebenso auch die neugegründete Genossenschaft für Frauenheimstätten in Berlin. Sie will in Form einer Baugenossenschaft auf eigenem Boden Häuser mit kleinen abgeschlossenen Wohnungen für alleinstehende Frauen errichten. Ihre Wohnungen kommen ganz besonders, — wie auch das Werbeblatt und Statut betont, — für Frauen in Betracht, die nicht mehr berufstätig sind, da sie eigene Bewirtschaftung voraussetzen.

Die Selbsthilfe der Mieter

in gemeinschaftlichem Vorgehen hat in der Tat ein weites und großes Arbeitsfeld vor sich. Wie überall, so steht es auch hier: was der einzelne nicht zu erreichen vermag, das gelingt den Vielen gemeinsam fast spielend. Die Hausbesitzer, die heute scheinbar restlose Macht über die Mieter haben, verdanken diese Stellung nur ihrer starken Organisation; stehen sie sich wirtschaftlich auch oft nicht glänzend, haben sie zu leiden unter steigenden Preisen für Arbeit und Boden, unter Steuern, unter der hin und her wandernden Mietbevölkerung, so sind sie doch immer die Herren gegenüber den Mietern, denn sie haben sich vereinigt und machen einander keine Konkurrenz mehr. Jetzt kann jeder Hausbesitzer ruhig eine Mietssteigerung wagen, denn es gibt keinen, der ihn unterbieten könnte und durch billige Mietpreise ihm gefährlich würde. Jetzt setzen sie gemeinsam Mietverträge fest, können darin ruhig Bestimmungen aufnehmen, die dem Mieter unangenehm und ganz auf Hausbesitzerinteressen zugeschnitten sind, — die Mieter müssen sich diese Verträge überall da aufzwingen lassen,*) wo eine starke Hausbesitzerorganisation fast alle Vermieter vereinigt.

Wo auf solche Weise die freie Konkurrenz unter Vermietern oder Verkäufern aufgehoben ist, da geschieht dies stets auf Kosten des Mieters oder des Käufers. Wie heute die bestehenden Gegensätze zwischen Verkäufern oder Vermietern von Arbeit, Waren, Boden oder Häusern einerseits und den Mietern und Käufern andererseits immer klareren Ausdruck in den zahlreichen Organisationen zur Selbsthilfe finden, wie überhaupt Organisation das Kennzeichen unserer Zeit ist, in der der einzelne dem großen Getriebe machtlos gegenübersteht, so hat auch der Mieter nur dann Aussicht auf Erfolg in der Besserung seiner Wohnungsverhältnisse, wenn er der Organisation der Hausbesitzer die der Mieter gegenüberstellt. Denn es besteht nun einmal ein nicht zu leugnender Gegensatz zwischen den Besitzern der Wohnungen und ihren Mietern. Und diese Gegensätze, so schmerzlich sie sein mögen, sind doch im Grunde vorwärtstreibend und fördern die Entwicklung, und ihr Austrag kann an Sachlichkeit und Vornehmheit nur gewinnen, wenn er sich statt zwischen Einzelpersonen nun zwischen Organisationen und Verbänden abzuspielen hat.

Angesichts dieser ganzen Lage ist es verwunderlich, wie wenig stark und verbreitet die Organisation der Mieter heute noch ist,*) verglichen mit der Bedeutung die ihr zukommt. Was mag die Ursache sein? Zum Teil wohl, daß man noch zu wenig inne geworden ist, *welche Macht der Konsument haben könnte*, — verbrauche er nun Waren oder Wohnungen. Alles, was heute produziert oder Handel treibt, schließt sich zusammen und organisiert sich; nur der Konsument, um dessentwillen sich doch im Grunde die ganze Maschine von Produktion und Handel bewegt, bleibt noch vereinzelt, machtlos, und läßt sich von dieser Maschine unterwerfen, die ihm dienen müßte, wenn er wollte.

Vor allem aber trifft die Frauen, die schwerer als der Mann zum Zusammenschluß mit anderen zu bringen sind, die Schuld, daß die Mieterorganisationen heute noch so geringen Einfluß haben. Denn, wenn auch das Mieten, und vor allem das Mietezahlen, meist Sache des Mannes ist, die Wohnfrage liegt ihm doch nur zeitweilig in Gedanken. Über das Woh-

*) Manche Stadtverwaltungen, z. B. Straßburg, Karlsruhe, geben eigene Mietverträge aus und haben Rechtsauskunftsstellen; wo solche Verträge bestehen, sollten die Mieter alles versuchen, einen Hausbesitzervertrag zu verweigern und nur auf Grund des städtischen Vertrages mieten.

*) In Österreich z. B. bestehen nur in Wien Mietervereine von einiger Bedeutung, und auch in bezug auf die Baugenossenschaftsbewegung ist dort alles noch mehr in den Anfängen, als in Deutschland; Gartenstädte hat Österreich noch gar nicht. Dagegen fassen diese Bewegungen in der Schweiz nun Fuß, vor allem in Basel und Zürich. Hier arbeitet z. B. ein tätiger Mieterverein in der gleichen Richtung, wie die deutschen, und mehrere Genossenschaften haben mit der Bautätigkeit begonnen.



Entwurf: Max Heidrich Ausführung: Werkstätten B. Stadler, Paderborn

Schreibtisch-Ecke



Entwurf: Max Heidrich Ausführung: Werkstätten B. Stadler, Paderborn

Veranda-Arrangement



Entwurf: Max Heidrich Ausführung: Werkstätten B. Stadler, Paderborn

Wohnküche



Entwurf: Max Heidrich Ausführung: Werkstätten B. Stadler, Paderborn

Wohn-Schlafzimmer

nen nachdenken, sich alle Tage mit Kopf und Hand darum plagen, das tut doch die Frau. Und nun tut das heute jede für sich allein in ihrer Stube mit redlichem Bemühen, meint, Wohnen sei Privatsache, und fühlt nicht, wie tausend Fäden ihr Tun und jedes Ereignis ihres Lebens in den vier Wänden sie verbinden mit dem Leben und Tun der anderen und mit dem Geschehen des Ganzen da draußen. Sie ahnt nicht, wie viel leichter die ganzen Wohnungssorgen zu tragen wären, ja, wie eine nach der anderen verschwinden würde, wenn sie den vielen anderen sich plagenden Hausfrauen die Hand reichte und vereinigt alle miteinander an der Besserung ihrer Lage arbeiten würden.

Es wird durch die Mietervereine*) heute schon viel erreicht durch unentgeltliche Rechtsauskunft und Einigungsämter in Mietsstreitigkeiten, durch Festsetzung von neutralen Mietverträgen mit den Hausbesitzervereinen (bei ihrer Weigerung allerdings auch gegen sie), durch Wohnungsuntersuchung, Wohnungsnachweise, durch Wahrung der Mieterinteressen in der Gemeindevertretung, durch Erwirkung von billigen Möbeltransporten u. dgl. mehr. Alle diese Tätigkeit könnte ja bei eifriger Mitarbeit seitens der Mieter noch viel segensreicher sein. Zeugt es nicht von traurig mangelndem Interesse, daß ein großer Mieterverein in Frankfurt a. M. beinahe ganz einging, und nur wieder durch Tatkraft und Geschick einiger führender Leute sich hat in die Höhe arbeiten können? Fast möchte man sagen, die Hausfrauen verdienen noch gar kein anderes Los, als sie es heute haben, so lange sie so wenig weitsichtig für ihre Interessen einstehen. Hier könnten sie es schon den Männern ein wenig nachtun in der großen Zahl der Vereine, und solcher Vereinsbeitrag ist wohl für das ganze Familienleben gewinnbringender angelegt, als so mancher andere.

*) Umfassend dargestellt in der Broschüre von Dr. G. P. Müller: Die deutschen Mietervereine (Hirschfeld, Leipzig). Es werden hier weitere recht interessante Gründe für die Schwäche der Mietervereine angeführt, — z. B. die Furcht der Handwerker und Kaufleute vor den Hausbesitzern, für die sie arbeiten.

Nur freilich, die Mietervereine können mit ihren Maßnahmen nicht alle Mieternöte und nicht die empfindlichsten beseitigen, denn so weit reicht ihre Macht nicht. Was z. B. bleibt ihnen zu tun, wenn die vereinigten Hausbesitzer mit dem Mietpreis aufrücken? Man mag noch so sehr dagegen protestieren, wohnen muß man doch, und die einzig wirksame Antwort ist den Mietern unmöglich: der Boykott. So lange sie nicht selbst über eine Anzahl eigener Häuser verfügen,*) und deren Zahl vergrößern können, so lange sind sie machtlos gegen eine Mietsteigerung. Wer das Haus besitzt, der ist der Herr, so lange der andere ohne Unterkunft ist. Was kann ein Mieterverein für seine Mitglieder tun, die sich vergeblich nach passenden Kleinwohnungen umsehen, die in Mietskasernen ziehen müssen, und die, falls sie Kinder haben, noch ganz besonderen Schwierigkeiten begegnen? Eine wirkliche Macht kann ein Mieterverein erst werden, wenn er selbst baut, — sonst reicht er nicht bis an die Wurzel der Wohnungsfrage, denn die liegt tiefer. Sie liegt dort, wo das Haus seinen Grundstein hat, im Boden, in seinem Besitz und seiner Benutzung.

Besitz und Benutzung von Grund und Boden ist heute Geschäftssache; ein Teil der Bevölkerung**) zieht Nutzen, und zwar beträchtlichen, aus der Tatsache, daß das Volk wächst, wohnen muß, und nun einen Fleck Erde nach dem andern besiedelt. Nicht der Wille des Einzelnen ist da gut oder schlecht zu nennen, sondern die Einrichtung selbst ist Herr der einzelnen, durch die dies Wachsen der Bevölkerung, die Steigerung der Kultur, Vervollkommnung und Ausdehnung des Verkehrs usw. für einige wenige zur Grundlage eines mühelosen Geschäftes wird.

Nun ist damit der Anreiz, ja die Notwendigkeit gegeben, dies Geschäft so nutzbringend als möglich zu machen; nun hält man sein Stück Land fest, und verkauft es nicht eher, als bis es so nahe dem Verkehr liegt, so notwendig zum Besiedeln gebraucht wird,

*) Zahlreiche Mietervereine riefen Bauvereine allerdings ins Leben.

**) In Berlin kommen 1—2 Hausbesitzer auf 100 Wohnungen!

daß man einen beträchtlichen Preis dafür fordern kann. Nun muß man rechnen, daß auf diesem Boden Mietskasernen stehen können, die von so und so vielen Wohnungen die Miete einbringen, und macht danach den Bodenpreis. Nun müssen auf solchem Boden in der Tat Häuser stehen, die so viel abwerfen, die am besten nicht zu kleine Wohnungen enthalten, denn deren Mieter sind nicht immer zuverlässig im Zahlen, verbrauchen die Wohnung rascher, ziehen öfter um; auch läßt man möglichst wenig Raum für Höfe oder gar Gärten, denn unüberbautes Gelände ist natürlich nicht so vorteilhaft. — Alles dies, alle die Wohnungsnöte sind ganz unwillkürlich Folge vom privaten Bodenbesitz und privaten Häuserbau. Unsozial ist da nicht der Wille des Einzelnen, der schließlich nicht anders kann, — unsozial ist die Wirkung solchen Systems, *denn nicht das Bedürfnis der wohnenden Bevölkerung leitet die Anlage und den Bau der Häuser, sondern das Bedürfnis des Bodens nach seiner Rente.*

Und darum kann sich nur hierauf das Bestreben der Mieter richten: *Sozialer Bodenbesitz, sozialer Häuserbau* im Interesse aller Menschen, die wohnen müssen, an Stelle des unsozialen Systems. Ist dies aber möglich durch Selbsthilfe der Mieter, und bedarf es da nicht mächtigerer Hilfe? Allerdings werden wir mit Eingreifen von Gemeinde und Staat besser, ja vielleicht nicht ohne dies, zum Ziel kommen, — aber soll eine solche Reform wirklich durchdringen und lebendig blühen, so kann sie nicht von oben her eingeführt werden, sondern muß von der wohnenden Bevölkerung selbst getragen werden. Nicht so, daß nun schon jetzt niemand anders mehr Häuser bauen sollte, als nur die Mieterorganisationen; aber sobald Bodenbesitz und Häuserbau an *einer* Stelle sozial betrieben werden, wird auch der Privatbesitz an Boden und Häusern in sozialem Sinne reguliert.

Es ist auf dem Wohnungsmarkt bis zu einem gewissen Grade ebenso, wie auf dem Warenmarkt. Vereinigte Produzenten und Händler, unter welchen die Konkurrenz beschränkt oder aufgehoben ist, können auf Kosten der Konsumenten ungestört die Preise festsetzen und steigern, — bis die Konsumenten ihrerseits sich zusammenschließen und sich genossenschaftlich Waren vermitteln und herstellen. Sie schaffen damit den Händlern und Produzenten nur wieder die Konkurrenz, die die Preise auf ihre natürliche Höhe zurückbringt, dabei aber keineswegs gleich sämtliche Händler und Produzenten zu erdrücken oder brotlos zu machen braucht. Eine ebensolche allmähliche Regulierung der Preise und wohltuende Umgestaltung geht auf dem Wohnungsmarkte vor sich durch die *Tätigkeit der Baugenossenschaft*, die Organisation der Wohnungskonsumenten, die Boden erwirbt, und Häuser für ihre Mitglieder baut.*)

Es ist ohne weiteres klar, welch großes Interesse *die Frau* am Gedeihen dieser Baugenossenschaften hat, und wie sehr sie ihre Aufgabe zur Mitgliedschaft bei solchen Vereinen drängt. Darum soll hier kurz die Organisation und der Geschäftsbetrieb der Baugenossenschaften gezeigt und auf die ganz besonderen Aufgaben hingewiesen werden, welche der Frau im Rahmen dieser Bewegung erwachsen.**)

Mitglied einer Baugenossenschaft kann nur werden, wer mindestens einen „Geschäftsanteil“ übernimmt, d. h. mit 200—300 M. zu dem Genossenschaftsvermögen beisteuert. Eine Selbsthilfe-Organisation, wie Genossenschaften es sind, können ihre Rechte und Vorteile nur denen zugänglich machen, die für den gemeinsamen Betrieb etwas leisten; doch sichert die Möglichkeit der Einzahlung des Anteils in kleinen Raten *auch Unbemittelten* den Eintritt in die Baugenossenschaft. Dagegen wird ein wohlhabendes Mitglied seine ersparten Gelder in dem Geschäftsbetrieb anlegen, der mit seinem Vermögen für die Sicherheit der Gelder haftet, und auch mehr als nur einen Anteil erwerben. Immerhin beschrän-

---

*) Im Jahr 1910 gab es 1056 Baugenossenschaften, von denen 740 im ganzen 12 514 Häuser mit einem Herstellungswert von über 375 Mill. M. errichtet hatten. Im ganzen Baugewerbe aber werden *jährlich* zirka $1^1/_2$ Milliarden zum Bau von neuen Häusern gebraucht! Österreich hatte nach Angabe der Zentralstelle für Wohnungsreform 1911 446 gemeinnützige Baugenossenschaften.

**) S. a. den Artikel in der Schrift des Bad. Landeswohnungsvereins „Wohnung und Frau“ (Karlsruhe, Braun. Preis 1 M.).

len die meisten Baugenossenschaften die Zahl der Anteile, die ein Mitglied erwerben kann, um durch Austritt eines solchen mit einer besonders hohen Anteilsumme nicht einem zu empfindlichen Verlust ausgesetzt zu sein. Wie der Eintritt, so steht auch der Austritt jedem frei; die Anteile und Guthaben werden zurückbezahlt, sie werden auch verzinst wie jede anderen irgendwo angelegten Gelder.

Jedes Mitglied hat eine Stimme in der Generalversammlung, die die wichtigsten Beschlüße faßt, vor allem auch die Leitung wählt. Daß hier alle Mitglieder durchaus gleiches Recht haben, unabhängig von ihrem Anteil am Vereinsvermögen, ist ein bemerkenswerter Unterschied zwischen diesen rein sozialen Baugenossenschaften und den sog. Baugesellschaften, Aktiengesellschaften, die keinen sozialen Charakter haben. Umgekehrt unterscheidet gerade die Teilnahme der Mieter am Genossenschaftsvermögen wie auch an der Verwaltung die Baugenossenschaften von den rein gemeinnützigen Bauvereinen, die für andere bauen, also keine Organisationen der Selbsthilfe sind.

Aus eventuell sich ergebenden Überschüssen wird, nachdem der gesetzliche Reservefonds, wie auch freiwillige Fonds bedacht, Abschreibungen usw. gemacht sind, der Überschuß in Form einer Dividende auf die Geschäftsanteile der Mitglieder verteilt; doch übersteigt diese Dividende nicht 4 Proz.; aus praktischen Gründen, denn diese Beschränkung ist Vorbedingung für fast alle Vergünstigungen, die den Baugenossenschaften von Staat oder Gemeinde gewährt werden.

Diese Beihilfe von anderer Seite (die wir später noch eingehender zu erwähnen haben), sei sie nun von Versicherungsanstalten, sei sie aus Staatsfonds oder von der Gemeinde den Baugenossenschaften dargebracht, ermöglichen es diesen, auf Grund des Genossenschaftsvermögens Boden zu erwerben und Häuser für ihre Mitglieder zu bauen. Kauft die Baugenossenschaft innerhalb der Stadt Gelände, so wird sie durch den hohen Bodenpreis gezwungen sein, mehrstöckige Häuser zu errichten, während ihr der Besitz von billigerem Land außerhalb der Stadt die „offene Bauweise“, das Bauen von kleinen Häusern in reichlich Gartenland gestattet.

Die Mitgliederzahl der Genossenschaft, auch die Zahl der Mitglieder, die auf eine solche Wohnung hoffen, wird immer größer sein, als die Zahl der Wohnungen, die gebaut werden können. Darum ist es wirksame soziale Hilfe, wenn Leute, die nicht auf Genossenschaftswohnungen angewiesen sind, Geschäftsanteile übernehmen; und darum bauen z. B. die Gartenstadtgenossenschaften für vermögende Leute auf Bestellung Häuser, wobei diese für den von Hypotheken nicht gedeckten Teil des Wertes, das sog. „Restgeld“ aus eigener Tasche zahlen. Die anderen Wohnungen werden unter die Mitglieder verteilt; entweder gemäß der Reihenfolge ihrer Anmeldung, oder es entscheidet das Los, wobei dann minder Glückliche, die sich erfolglos bewarben, bei der nächsten Verlosung gewisse Vorrechte haben. Recht zur Bewerbung um eine Genossenschaftswohnung überhaupt hat jedes Mitglied, das seinen Verpflichtungen ein Jahr mindestens treulich nachgekommen ist. Wo, wie z. B. bei dem Mieter- und Bauverein in Karlsruhe, monatliche Ratenzahlungen von 2 Mark gewährt werden, können sich auch schon recht unbemittelte Familien um eine schöne Genossenschaftswohnung bewerben.

Die Mieten sind meist geringer als in anderen Häusern, geringer vor allen Dingen im Verhältnis zu dem, was geboten wird. Denn die Baugenossenschaft berechnet in der Miete nur die Verzinsung des Bodens und des Herstellungspreises, sowie die Kosten der Amortisation (Schuldentilgung), sie arbeitet ohne Spekulationsgewinn und ohne Risiko infolge ihres sicheren Mieterbestandes. So ist sie in der Lage, ihre Häuser solide und weitläufig zu bauen, sie kann, — und sollte das immer tun, — tüchtige Architekten mit der Ausführung betrauen, sie braucht von ihrem Boden nicht ängstlich jedes Fleckchen auszunutzen, sondern wird nach Möglichkeit Raum für Hof und Garten lassen, auch die Wohnung innen zweckmäßig und luftig einrichten.

So wird sich's, auch wenn die Genossenschaft innerhalb der Stadt baut, in ihren Wohnungen doch viel schöner und heimischer wohnen lassen, als in anderen Wohnungen. Für alle die Familien aber, die ins Freie hinaus ziehen können, hat erst die Baugenossenschaftsbewegung die Möglichkeit dazu gegeben, die draußen das Gelände ohne Spekulationsabsichten kauft,*) es ausnutzt zum Bau von kleinen Häusern in Gärten, und diese Wohnungen an ihre Mitglieder zu einem so billigen Mietpreis abgeben kann, daß der Fahrpreis in die Stadt

*) Das genossenschaftliche Bauen außerhalb der eigentlichen Stadt ermöglicht es, den Boden, noch ehe er der Bauspekulation verfiel, in gemeinsames Eigentum überzuführen, und die sich etwa ergebende Wertsteigerung des Bodens der Genossenschaft zugute kommen zu lassen.

noch mit darauf gerechnet werden kann, ehe die Miete für eine Stadtwohnung erreicht wird.*) Was aber hat man hier für den gleichen oder gar geringeren Mietpreis! Man sehe sich einmal eine solche Siedelung an, wo die kleinen traulichen Häuschen, — die ganz kleinen zu mehreren unter einem Dach vereinigt, — im Grünen stehen, wo in den schmalen Wohnstraßen (neben den eigentlichen Verkehrsstraßen) die Kinder ungefährlich spielen können, wo vor und hinter dem Haus Gartenland an Gartenland sich zieht, in denen die Familien nun in praktischem und schönem Gartenbau wetteifern können, wo gar in angebauten Ställen etwas Viehzucht getrieben werden kann, — was ist das Leben in diesen kleinen, abgeschlossenen Wohnungen, im Haus für sich allein, so ganz anders, als drinnen in der städtischen Mietskaserne! Dies Leben danken wir vor allem der Gartenstadtbewegung,**) die von England ausgehend, nun auch in Deutschland und bald wohl auch in der Schweiz immer mehr die offene Bauweise in den Genossenschaften verbreitet.

Ob solch eine Wohnung nun von der Genossenschaft dem einzelnen Mitglied vermietet oder verkauft wird, das spielt im Grunde für das Wohnen und das Heimgefühl des Mieters keine Rolle. Im Rheinland, wo das kleine Eigenhaus noch mehr als sonst zu finden ist, errichten die Baugenossenschaften zum Teil noch die Häuser zum Eigenerwerb seitens der Mitglieder. Sie müssen sich dann selbstverständlich für den Fall des Wiederverkaufes das Vorkaufsrecht sichern, haben auch das Recht des Einspruchs gegen Anbau, Vermietung u. dgl. Die größten Genossenschaftsverbände, — auch die deutsche Gartenstadtgesellschaft, — stehen jedoch auf dem Grundsatz, daß Häuser und Boden dem gemeinschaftlichen Besitz der Genossenschaften erhalten bleibt, jede Wertsteigerung keinem Einzelnen, sondern dem ganzen Betrieb, der dadurch um so leistungsfähiger wird, zukommen soll. Und so wichtig dieser Grundsatz für die Wirksamkeit der Baugenossenschaft ist, so unwichtig ist er doch im Grunde für das einzelne Mitglied. Wohnt man bei seiner eigenen Genossenschaft zur Miete, so ist das genau dasselbe, als wäre man selbst Besitzer, denn man würde sein eigenes Hab und Gut gewiß ebenso schonen, als das der Baugenossenschaft, man darf sicher sein vor ungebührlicher Mietssteigerung oder Kündigung, da nur der das Anrecht auf die Wohnung verliert, der es sich selbst verscherzt; und schließlich hat ein solches „Zur Mietewohnen" für viele noch den Vorteil, daß sie nicht so gebunden sind, als hätten sie ein eigenes Haus.

Das Gedeihen einer solchen Baugenossenschaft, ihre Wirksamkeit und Ausbreitung hängt aber am allermeisten von dem Verständnis und dem Weitblick der Mitglieder ab. Herrscht unter ihnen wegen jeder Kleinigkeit Uneinigkeit, geht bei ihnen immer das kleinliche Eigeninteresse vor den gemeinsamen Zielen voraus, vermag niemand im Mitgliederkreis sich dem Ganzen unterzuordnen und auch einmal Opfer zu bringen, — das alles verlangt jede Organisation unbedingt, — dann kann eine solche Organisation, in der die einzelnen Mitglieder so viel Rechte und Einfluß haben, unmöglich vorwärts kommen und schlagkräftig sein.

Und darin sehe ich nun vor allen Dingen die Aufgabe der Frauen innerhalb einer Baugenossenschaft. Leider sind es zumeist die Frauen mehr als die Männer, denen noch die Weitsichtigkeit für große gemeinsame Ziele fehlt, die vielleicht um einer kleinen Summe willen, die ihnen momentan zu entgehen scheint, große Vorteile für sich und die anderen übersehen, die

*) In der Gartenvorstadt Stockfeld b. Straßburg kostet eine Wohnung, enthaltend Wohnküche, Baderaum und 2 Zimmer, monatlich 14.80 bis 15.50 M. Miete. — In Hellerau b. Dresden der kleinste Haustyp, enthaltend (neben Wirtschaftsräumen) 3 Zimmer und Küche 250 M. jährlich. Die Gartenstadt Karlsruhe-Rüppurr vermietet Häuser mit Wohnküche, 3 Zimmer, Dachkammer, Waschküche mit Bad zu jährlich 370—375 M., in Karlsruhe selbst kostet eine Stadtwohnung von 3 Zimmern durchschnittlich 450 M.

**) Zur weiteren Orientierung ist H. Kampffmeyers Buch zu empfehlen: „Die Gartenstadtbewegung" (Teubner, Aus Natur- und Geisteswelt, Pr. geb. M. 1.25).

am Altgewohnten bisweilen zu zähe hängen und Forderungen der Jetztzeit, — besonders aber der Zukunft, — gegenüber sich verschließen. Leider sind es auch meist die Frauen, die im Inneren der Häuser Unfrieden zwischen den einzelnen Mietparteien stiften, denen es noch an Pünktlichkeit und Wohnverständnis mangelt, die Genossenschaftswohnungen oft verwahrlosen lassen und der Baugenossenschaft viele Kosten verursachen. So sollten es nun auch die Frauen sein, die nicht nur für ihre eigene Person als Genossenschaftsmitglieder ihre Pflicht tun, sondern auch durch ihre Einwirkung auf die anderen, den rechten Geist, ohne den ein solches Unternehmen unmöglich ist, pflegen, Aufklärung und vernünftige Wohnungspflege innerhalb der genossenschaftlichen Siedelung treiben, wo sie nur können.

Es werden sich aber für die Frauen in der Baugenossenschaft auch eine Fülle anderer praktischer Aufgaben einstellen, durch die es ihnen dann zugleich möglich wird, auch dort zur Lösung der Wohnungsfrage beizutragen, wohin sonst ihre Hand noch nicht reichte. So werden sie bei der Aufstellung der Baupläne und Grundrisse ihre Erfahrungen und Wünsche im Hinblick auf das Haushalten mitreden lassen können. Sie werden bei der Vermietung der Genossenschaftswohnungen z. B. dafür sorgen, daß vor allen Dingen die Familien mit großer Kinderzahl bedacht, daß für die Ledigen schöne Heime geschaffen werden, für die Kinder Spielplätze, für die Erwachsenen Lesezimmer, alkoholfreie Versammlungsräume u. dgl. mehr.

So wird die Frau, die sonst sich einsam und erfolglos Sorgen machte um ihr Wohnen und alle seine Mißstände, nun auf einmal mit all den anderen, die in gleicher Lage sind, vereinigt und mit Erfolg gegen diese Nöte zu Felde ziehen, sie wird sich und ihrer Familie, damit aber zugleich auch den anderen Familien Heimstätten schaffen können, aus denen dann das Gespenst der Wohnungssorge und Wohnungsnot wirklich vertrieben sein wird.

Jede Frau, die heute ihrer ureigensten Aufgabe als Hausfrau und Mutter gerecht werden will, wird so über ihre engsten Wände hinaus an das gemeinsame Interesse verwiesen, — und auch hier mündet dies Interesse schließlich aus in die noch weitere Menschengemeinschaft, in

Gemeinde und Staat.

Wenn jemals Forderungen um Schutz und Fürsorge an Staat und Gemeinde berechtigt erscheinen, so ist das hier auf dem Gebiete der Wohnungsfrage. Kann doch nur ein gesundes und geordnetes Familienleben Bürger erziehen und hervorbringen, die ein gesundes Volksleben tragen und verbürgen, und kann ein solches Familienleben doch sich nur in körperlich wie sittlich gesunden Wohnungsverhältnissen entwickeln. Staatsgefährlich, den rechten Bürgersinn untergrabend, ist nicht nur das Wohnungselend, auch die Wohnungsverhältnisse des Mittelstandes sind heute so, daß das Staatsinteresse zu ihrer Besserung drängt: Verhältnisse, die den einzelnen Menschen immer mehr loslösen von der Scholle, das Heimatgefühl in ihm allmählich verkümmern lassen, die das Großziehen und das Erziehen der Kinder stets schwieriger machen, berechtigen, ja verpflichten Staat und Gemeinde zum Eingreifen auch in die scheinbar allerpersönlichsten Angelegenheiten der Einzelnen, und es erscheint fast verwunderlich, daß erst das beängstigend zunehmende Wohnungselend ein gewisses Zögern der durchgreifenden Wohnungsreform gegenüber verschwinden läßt.

Ein Hindernis setzt sich der Wohnungsreform aller Art heute in der Zusammensetzung der städtischen Körperschaften entgegen. Daß hier, wo mehr als irgendsonstwo das Schicksal der Wohnungsfrage liegt, Grund- und Hausbesitzerinteressen eine besonders starke Vertretung haben, verlangsamt ganz naturgemäß den Gang der Reformen, und es

ist oft genug nur dem Weitblick und der Energie einzelner führender Männer zu danken, wenn die Bewohnerinteressen etwas schärfer in den Vordergrund gerückt werden.*)

Dies mag zeigen, wie auch die Wohnungsfrage eine außerordentlich politische Frage ist, und wie sie aufs engste zusammenhängt mit dem Gemeindewahlrecht und dem Frauenwahlrecht.

Liegt nun auch die Durchführung einer Wohnungsreform vor allen Dingen in der Hand der Stadtgemeinde, so ist es doch Landessache, ja, es wäre Reichssache,**) durch Gesetz eine einheitliche Regelung der Fragen vorzuschreiben, die Städte zu einem Einschreiten gegen die Wohnungsnot zu zwingen, oder wenigstens den Stadtverwaltungen, die eine Reform herbeizuführen wünschen, Handhabe und Nachdruck zu verleihen.

Eine solche Reform wirkt sich nach zwei Richtungen aus: sie besteht in der Überwachung und der Pflege vorhandener Wohnungen und in der Schaffung neuer Wohnungen, — es sind dies die zwei Achsen, um die sich eben unsere ganze Frage, auch in ihrer rein persönlichen Beleuchtung dreht. Fürsorge vonseiten des Staates oder der Gemeinde kommt naturgemäß nur den Bevölkerungskreisen zu, die allein nicht imstande sind, sich zu helfen. Doch bezieht sich die Wohnungsreform keineswegs nur auf die untersten Volksschichten, sondern gerade den weiten Kreisen, die durch ihre Organisationen, durch Mieter- und Bauvereine, durch Gartenstadtgenossenschaften ihr möglichstes zur Selbsthilfe tun, soll sie die letzten Schwierigkeiten aus dem Wege räumen und wirksame Unterstützung verschaffen, und der ganzen Bevölkerung auf Grund von Gesetzen und Maßnahmen zu besserem Wohnen verhelfen.

Die Wohnungsinspektion*) (wir sehen hier von der baupolizeilichen Überwachung der Neubauten ab), erstreckt sich allerdings nur auf die Kleinwohnungen, deren Bewohner Hilfe besonders nötig haben, auf die Wohnungen mit Aftermietern und zum Teil auch auf die Zimmer der Dienstboten. „Hilfe" bedeutet hier nicht nur die Vertretung der Bewohnerinteressen gegenüber dem Hausbesitzer, der Mißstände in der Wohnung zu beheben hat, Hilfe liegt hier ebensosehr in der Beratung und Aufklärung der Hausfrau über zweckmäßige, den Grundsätzen der Gesundheit und Sittlichkeit etwas angemessenen Benutzung und Einrichtung der Räume. Die Inspektion soll immer mehr Pflege der Wohnungen werden, je mehr diese, in der Gegenwart gebaut, den baupolizeilichen Anforderungen genügen; und das ist ja der Grund, warum wir für diese Tätigkeit Frauen für ganz besonders geeignet halten. Ja, auch jede Hausfrau, die in ihrer eigenen Wohnung die Regeln des rechten und gesunden Wohnens befolgt, die ihre Räume zweckmäßig benutzt und pflegt, treibt, ohne daß sie es ahnt, schon ein Stück Wohnungspflege durch das Beispiel, welches sie ihren Dienstboten, ihrer Wasch- und Putzfrau und allen denen gibt, mit denen sie in Berührung kommt. Gute und schlechte Wohnsitte pflanzt sich auf diese Weise fort.

Die Wohnungsinspektion, die häufig den Familien zum Umzug in eine geräumigere oder gesundere Wohnung raten muß, ja die sich zur Schließung von Wohnungen genötigt sieht, führt aber die öffentlichen Körperschaften dazu, nun auch für die Herstellung neuer, allen Anforderungen genügender Wohnungen zu sorgen, vor allem kleiner Wohnungen, an denen heute stets Mangel herrscht. Staat und Gemeinde werden dazu getrieben, entweder selbst Wohnungsbau in die

*) Dr. P. G. Müller gibt in seinem Buche über die Deutschen Mietervereine Angaben über die zahlreiche Vertretung der Hausbesitzervereins-Vorsitzenden und -mitglieder in den Stadtverwaltungen. Diesem an und für sich ganz berechtigten Bemühen der Grund- und Hausbesitzer sollte eben ein gleiches auf Seiten der Mietervereine gegenüberstehen.

**) Der Deutsche Verein für Wohnungsreform hat umfassende Vorschläge für ein Reichswohnungsgesetz ausgearbeitet und herausgegeben. Eine Reihe der wohnungsreformerischen Forderungen haben in dem Entwurf zu einem Preußischen Wohnungsgesetz Verwirklichung gefunden.

*) Siehe „Die Wohnungsinspektorin", Das Frauenbuch, 1. Teil, S. 136.

Hand zu nehmen, oder den privaten, besonders aber den genossenschaftlichen Bau von Kleinwohnungen zu fördern.

Reich, Bundesstaaten wie auch einzelne Städte betreiben den Häuserbau in eigener Regie in ihrer Eigenschaft als Arbeitgeber.*) Z. B. die Reichspostverwaltung, die preußische Bergverwaltung, die Eisenbahnverwaltungen der meisten Bundesstaaten bauen für ihre Beamten und Angestellten, Städte für die Gemeindebeamten und städtischen Arbeiter Wohnungen.

Der Häuserbau der Städte geschieht aber häufig nicht nur als Arbeitgeberfürsorge, sondern überhaupt als Mittel gegen den Wohnungsmangel, so z. B. in Freiburg i. B., das im ganzen 989 Wohnungen hat, an denen die Stadt beteiligt ist, in Straßburg (134 Wohnungen), Düsseldorf (141 Wohnungen), usf., vor allem in der wohnungsreformerisch so weit fortgeschrittenen Stadt Ulm, die bis zum Jahre 1911 auf ihrem Gelände 311 Kleinwohnungen gebaut hat.

Im Verhältnis zur ganzen Wohnungsproduktion wird der Häuserbau von Staat und Gemeinde immer verhältnismäßig gering sein. Wichtiger ist darum ihre Unterstützung, die sie dem privaten und genossenschaftlichen Häuserbau zukommen lassen, und besonders wichtig alle die Maßnahmen, die den heute im Baugewerbe noch so unbeliebten und weniger rentablen Bau von kleinen Wohnungen fördern und erleichtern, in erster Linie also verbilligen.

Nur einiges darüber sei hier in Kürze angedeutet: die Schwierigkeit, zweitstellige Hypotheken zu erlangen, verteuert natürlich privates sowohl wie genossenschaftliches Bauen; zu ihrer Deckung werden darum eigens städtische Hypothekenbanken gegründet**) und fordert z. B. der Deutsche Verein für Wohnungsreform die Schaffung eines Reichsgarantiefonds.

Staatliche oder städtische Bauordnungen könnten den Bau von kleinen Häusern z. B. dadurch verbilligen, daß sie für diese weniger strenge Bestimmungen in bezug auf Dicke der Mauern, Breite der Fenster, Türen und Treppen usw. vorsehen; Bestimmungen, die nur auf die Mietskaserne berechnet sind.

Erleichterung der Geländeaufschließung, Schaffung von reichlichen Verkehrsmitteln nach dem Umkreis der Stadt, — auch dies sind Forderungen im Interesse der Bewohner der Kleinwohnung und des Kleinhauses. Da aber die Wohnungsfrage eben eine Bodenfrage ist, so mündet natürlich auch die Wohnungfürsorge seitens des Staates und der Gemeinde in der Bodenpolitik, und wirksamstes Förderungsmittel zum Bau von kleinen und preiswerten Wohnungen ist die Niederhaltung der Bodenpreise.

Hoher Bodenpreis ist zum großen Teil Folge der Mietkaserne; wo sie regiert, berechnet sie, die Höhe ihrer Miete usw., den Preis des unbebauten Bodens. Sie kann durch Bauordnung und Bebauungsplan aus dem Umkreise des engsten Stadtinnern verbannt werden durch Vorschrift der sog. „Zoneneinteilung", die für die äußeren Stadtkreise offene Bauweise und niedere Häuser vorsieht, und andererseits kann das Bauen kleiner Häuser erleichtert werden, wenn der Bebauungsplan in den äußeren Stadtteilen neben den breiteren Verkehrsstraßen auch schmale Wohnstraßen vorsieht, die dann die Straßenkosten erheblich verringern.

Kommen diese Maßnahmen sowohl dem privaten wie dem gemeinnützigen Wohnungsbau zu, so wird natürlich der letztere vonseiten des Staates und der Gemeinde ganz besondere Förderung verdienen, bringt er doch durch die Ausschaltung des privaten Profites erst rechte durchgreifende Wohnungsreform zustande.

Die Hilfe des Reiches und der Bundesstaaten kommt auch auf solchem indirekten Wege zuerst den eigenen Beamten und Angestellten

*) Den Bau von Wohnungen durch private Arbeitgeber wollen wir hier nicht berühren; so segensreich solche Einrichtungen sein können, so werden sie, da sie der Initiative einiger wohlmeinender Menschen entspringen, keine durchgreifenden Änderungen bringen können.

**) Derartige städtische Hypothekenbanken bestanden 1912 in 37 deutschen Städten.

zugute. Aus Reichs- und Landesfonds zur Besserung der Wohnungsverhältnisse werden Darlehen an Baugenossenschaften gegeben unter der Bedingung, daß die Genossenschaftswohnungen in erster Linie staatlichen Beamten zukommen sollen, soweit dieselben Mitglieder der Genossenschaft sind.*)

Hauptsächlich sind die Landesversicherungsanstalten**) Geldgeber der Baugenossenschaften, doch legen auch städtische Sparkassen und Hypothekenbanken ihre Gelder bei ihnen an, und es wird sich keine Stadtgemeinde nehmen lassen, bei der einheimischen Baugenossenschaft eine Reihe von Anteilscheinen zu übernehmen, schon um sich dauernd einen gewissen Einfluß in der Verwaltung zu sichern.

Ebenso wichtig, wie die Beschaffung der Geldmittel seitens der Stadt ist aber die Bereitstellung des Bodens für die genossenschaftliche Bautätigkeit. Nur solche Städte vermögen das, die sich durch weitsichtige Bodenpolitik einen ausgedehnten Geländebesitz gesichert haben. Entweder verkaufen sie den Boden dann zu billigem Preise an die Baugenossenschaft (so z. B. Freiburg i. B., auch Zürich), oder sie geben ihn, wie z. B. Ulm, Mannheim, Frankfurt a. M., den Genossenschaften in Erbpacht.***)

*) In Österreich wurde neben dem Kaiser Franz Joseph I. Regierungsjubiläumsfonds, der in erster Linie für Staatsbeamte sorgt, 1910 auch ein Wohnungsfürsorgefonds geschaffen, der für die Jahre 1911—1921 im ganzen 25 Mill. Kronen zur Verfügung stellt. Besonders große Summen (im Jahre 1909 4 300 000 Kronen) wirft die Stadt Budapest zur Besserung ihrer besonders schlechten Wohnungszustände aus, sie hat auch eine Reihe „Volkshotels" (= Ledigenheime) geschaffen.

**) Für die Deckung der 1. Hypothek. Sie gaben von 1889—1911 280,5 Mill. M. als Darlehen für gemeinnützige Bautätigkeit aus; ein großer Teil dieser Summe geht direkt an Klebepflichtige zum Bau oder Kauf von Häusern, ein anderer Teil an Gemeinden zur Wohnungsbeschaffung.

***) Erbbaurecht: der Boden wird an den Erbauer der Häuser für zirka 60—90 Jahre (in Österreich 30—80 Jahre) verpachtet, fällt danach mit allem was darauf steht, gegen eine entsprechende Zahlung, an den Besitzer (Gemeinde) zurück; die Gemeinde nimmt zugleich häufig Bürgschaft für einen Teil des Gebäudewertes. Auch das Reich gibt Gelände, das aus dem Wohnungsfürsorgefonds erworben ist, an Genossenschaften in Erbpacht, so auch der Kanton Basel der dortigen Baugenossenschaft.

Unsere Aufzählung der verschiedenen wohnungsreformerischen Forderungen an Staat und Gemeinde wäre aber unvollständig, würden wir nicht noch eines wesentlichen Mittels zur Niederhaltung der Bodenpreise, also zur Förderung des Kleinwohnungsbaus, gedenken: der Besteuerung. Eine Form der Bodenbesteuerung, an welcher die größte Mehrzahl der Bevölkerung ein starkes Interesse hat, und welcher dank der regen Arbeit des Bundes Deutscher Bodenreformer*) immer mehr Anhänger gewonnen werden, ist die Besteuerung des Bodens nach dem „gemeinen Wert" und die Wertzuwachssteuer.

Beide Steuern wollen die Spekulation mit Grund und Boden zu verhindern oder wenigstens zu vermindern suchen. Entstehen doch häufig die hohen Bodenpreise dadurch, daß ein Grundstück so lange in der Hand des Besitzers festgehalten wird, bis es, umgeben von menschlicher Siedelung, von Kultur und Verkehr nun so notwendig gebraucht wird, aus einem einfachen Acker ein so wertvolles Stück Erde geworden ist, daß ein Verkauf „sich lohnt". Und all der Zuwachs an Wert des Bodens, zu dem der einzelne Bodenbesitzer nichts, — er hat wohl nicht einmal mehr seinen Acker bestellt,**) — die Gesamtheit der Bevölkerung durch ihre Kulturarbeit jeder Art, alles beigetragen hat, fällt dem Besitzer mühelos in den Schoß, ja muß, wenn die Stadt den Boden erwirbt, von eben dieser Bevölkerung bezahlt werden. Diese Ungerechtigkeit wird ohne weiteres jedem einleuchten, und die Wertzuwachssteuer, die wenigstens bei Grundstückswechsel einen Teil des unverdienten Wertzuwachses der Gemeinde zu-

*) Da hier diese Fragen nicht ausführlich behandelt werden können, aber keiner Frau fremd bleiben sollten, empfehle ich zur näheren Orientierung u. a. das Buch von A. Damaschke „Die Bodenreform" (Fischer, Jena).

**) Damaschke führt in obigem Buche das bekannte Beispiel von dem Schöneberger Bauer Kilian an, der 1825 für 2700 Taler einen Acker kaufte und dessen Sohn ihn nach 50 Jahren für 6 Mill. M. verkaufte, also einen unverdienten Wertzuwachs von 5 991 900 M. einstreichen konnte.

führt, wird in immer mehr Städten eingeführt und erobert sich mehr und mehr Anhänger.*)

Damit nun auch das Festhalten von unbebauten Grundstücken seine Mühelosigkeit und seinen Reiz verliert, gehen viele Stadtgemeinden dazu über, nach bodenreformerischen Grundsätzen diese Grundstücke nicht mehr, wie bisher nach ihrem Nutzungswert zu versteuern, — der natürlich gleich Null ist, — sondern nach dem Wert, den sie bei ihrer Veräußerung haben würden, d. h. nach dem „gemeinen Wert".

Man könnte nun wohl der Meinung sein, die Behandlung aller dieser Dinge gehöre in den Rahmen unserer Betrachtung nicht hinein, da ja auf sie die Frau gar keinen Einfluß habe. Doch ist die Kenntnis auch solcher Fragen, die unzertrennbar mit der eigenen Wohnfrage verbunden sind, die notwendige Vorbedingung dafür, daß die Frau einmal Einfluß auch auf ihre Lösung erhält. Denn nur verständnisvollen Frauen kann und will man Rechte einräumen. Und andererseits zeigen alle diese Zusammenhänge, wie gerade Frauen berufen sind, an der Wohnungsreform jeder Art tätig mitzuarbeiten.

*) Seit 1911 haben wir ja auch eine Reichswertzuwachssteuer.

Vor allen Dingen aber liegt es im Interesse jeder einzelnen Frau, die Beziehungen zu erkennen, die ihren Beruf mit dem ganzen Leben um sie her, mit den sozialen Verhältnissen, mit den öffentlichen Angelegenheiten, mit Politik und Wirtschaft verbinden. Und gerade der Hausfrauenberuf, der heute so sehr der Vielseitigkeit und Anregung entkleidet ist, bedarf dieses großzügigen Untertons. Wird er angeschaut und ausgefüllt in Verbindung mit den großen Fragen, von denen er abhängig ist, und die er beeinflußt, so wird er ganz anders als jetzt die Frau über persönliche Engigkeit und Kleinlichkeit hinausheben können, und solche Auffassung ihrer Tätigkeit wird sie erst zur rechten Erzieherin und Führerin ihrer Kinder werden lassen.

Ganz besonders wird eine solche Vertiefung in die Frage des Wohnens dazu geeignet sein; denn es greifen hier, wie kaum auf einem anderen Gebiet, allgemeine, weitumfassende Fragen politischer, wirtschaftlicher, sittlicher und kultureller Art in das tägliche Leben in den Vierwänden ein. Darum sollte jede Hausfrau dankbar sein, daß ihre Wohnfrage ihr so viele Rätsel zu lösen gibt, und sollte sich von ihr in Wahrheit das Heim zu einer Welt weiten und gestalten lassen.

Kleidung.

Von

Else Raydt.

Wie gut haben es doch die Tiere! — Ihnen wächst alle Halbjahr neu ein Kleid ganz ohne ihr Zutun aus der Haut, so gesund und zweckmäßig, wie die Menschen es trotz Lahmann und Jäger noch nicht haben und so schön, wie wir trotz Schultze-Naumburg, van de Velde und Mohrbutter keins besitzen. Wie wunderbar ist das Federkleid des Schwans, der sein Leben halben Leibes im Wasser zubringt, ohne daß ein Tröpfchen seine Haut benetzt, oder von seiner Körperwärme etwas verloren geht; und wenn er sich am Ufer sonnt, so werden seine aufgeplusterten Federn zu hunderttausend Ventilen, durch die Luft und Licht wohltuend seine Haut berühren können. — Wie wohnt der Bär sicher und behaglich in seinem dichten Pelz, der ihn auch in der Nachbarschaft der Pole noch genügend wärmt und seiner Haut doch ausreichendes Atmen gestattet; dabei wird er nicht einmal naß, wenn er im Wasser auf Jagd geht; er schüttelt sein Kleid aus, und alles ist in Ordnung.

Kann man sich andrerseits etwas Schöneres vorstellen, als das Kolibrigefieder, das wie blitzendes Geschmeide seinen kleinen Besitzer ziert? Oder wie den gleichsam aus glitzernden Perlen gefügten Panzer der grünen Eidechse? Oder das prachtvoll gezeichnete, sprühende Fell des Tigers?

Der Mensch hat es in dieser Beziehung nicht so gut. Er mußte von jeher seine nackte Haut durch künstliche Mittel, soweit das Klima es erforderte, gegen die Einflüsse der Witterung schützen. Er erschlug den Bären und kleidete sich in seinen Pelz und aus dem Balg der Vögel und Schlangen machte er sich Zierate, die ihn in den Augen seines Nächsten schöner, stattlicher und reicher erscheinen ließen, wie auch das Fell der wilden Bestie um seine Schultern sein Aussehen und den Respekt vor seiner Gewandtheit und Kraft hoben. So machten schon damals die Kleider — Leute.

Die halbwilden Nomadenvölker des höchsten Norden gehen ja noch heute fast ausschließlich in Leder und Felle gekleidet, und der wilde Afrikaner und Australier schmückt sich noch jetzt mit bunten Federn und dem scheckigen Pelz des Panthers.

Wir Kulturvölker haben dagegen in Jahrtausenden gelernt aus tierischen und pflanzlichen Rohstoffen Gewebe herzustellen, die sich besser für unsere Kleidung eignen, und heute bringt unsere Industrie schon eine solch unendliche Fülle von Stoffen für wärmende und schmückende Gewänder hervor, daß wir nur noch die Qual der Wahl haben. Der Zweck der Kleidung aber bleibt der ewig gleiche: zu schützen und zu schmücken.

Das erstere ist eine leichte und rasch zu erledigende Aufgabe, aber das „Sich schmücken" ist eine schwierige Kunst und hat von jeher Männlein und Weiblein viel Kopfzerbrechen gemacht. Das Bedürfnis, einerseits dem äußeren Menschen durch häufigen Wechsel der „Aufmachung" immer neuen Reiz zu verleihen, und andererseits der dem Menschen innewohnende

Herdentrieb, führten zur Entstehung der Mode, einer einem Volke oder Stamme gemeinsamen, aber zeitlich wechselnden Art sich zu kleiden, zu schmücken oder zu bemalen. Wechselnde Moden hat es von jeher gegeben. Schon die Ägypterinnen haben sich vor nun viertausend Jahren bald mit grüner, bald mit schwarzer Schminke die Augen ummalt, haben bald blaue, bald grüne, bald rote Perücken kleidsam gefunden; und die üppigen Römerinnen bevorzugten bald griechische, bald ägyptische Haarfrisuren und Götter.

Lassen wir die Moden aller Zeiten, soweit sie uns bekannt sind, an uns vorüber ziehen, so scheint es zunächst bei oberflächlicher Betrachtung unfaßlich, welche Summen von Mühe und Nachdenken, von Geld, Arbeit und Opfern aller Art die Leute, Männer wie Frauen, aufgewandt haben, um aus dem „Ebenbild Gottes" durch das Kleid die seltsamsten Karikaturen zu machen, und zwar auf Kosten der Gesundheit, unter Umständen sogar des Lebens, von der Bequemlichkeit gar nicht zu reden. Und doch — auch dieser Wahnsinn hat Methode. Ein Zusammenhang der Geschichte der Moden mit der Weltgeschichte ist unverkennbar und es ist interessant zu verfolgen, wie aus gewissen Strömungen der Zeiten und Geister die ewig im Fluß begriffenen Formen der Mode entspringen. In der Primitivität wie in der Kompliziertheit des Zeitkostüms spiegelt sich die Kulturhöhe der Völker, ohne daß man indessen zu erkennen vermöchte, warum es gerade so und nicht anders sich entwickeln mußte; allzu zahlreich sind die Kräfte, die am Ausbilden eines neuen Modetyps tätig sind. Die Politik hat die Mode oft beeinflußt, einzelne Personen aber, auch Regierende und große Geister, konnten ihre Entwicklung nie wesentlich bestimmen. Als das Rokoko-Kostüm auf seiner Entwicklungshöhe war, der Reifrock ungeheuren Umfang angenommen hatte, mit Puffen beladen und mit einer mächtigen Schleppe behängt sein mußte, der Schnürbrust drangvoll fürchterliche Enge den Opfern der Mode kaum noch zu atmen gestattete und die geschminkte Schöne mit der „Fontange" gekrönt, daherrauschte, — einem über Drahtgestellen aufgetürmten Haargebäude von einer solchen Höhe, daß, wie Zeitgenossen versichern, das Gesicht sich in der Mitte der Gesamthöhe der Dame befand — da gab es auch einen Chor der Vernünftigen, der, ganz wie heute, die Mütter, Frauen, Schwestern, Töchter, beschwor, von diesem Wahnsinn abzulassen, und, ganz wie heute, nichts Nennenswertes erreichte. Ein unsterblicher Künstler, Chodowiecki, zeichnete eine Anzahl Entwürfe zu Reformkostümen, die unstreitig vernünftig und hübsch waren, aber wohl kaum getragen worden sind und offenbar den Modedamen, ganz wie heute, höchst lächerlich erschienen. Spott und Satire sind von jeher der Mode gegenüber ebenso wirkungslos geblieben wie kluge Vorstellungen oder gesetzliche Verordnungen, wie sie im Mittelalter so oft gegen sie erlassen wurden. Selbst der Tod schreckte sie nicht. Unsere Urgroßmütter trugen das Empirekleid, ein Gewand, das, wenn es schick war, keineswegs unserm Klima genügte und höchstens für die Südseeinseln passend erscheint. Es mußten denn auch, solange diese Mode währte, alljährlich eine Reihe lebensfroher junger Frauen mit schweren Erkältungskrankheiten und sogar mit dem Leben ihre Schwärmerei für dies antike Gewand bezahlen. Das hätte aber den übrigen niemals das Lufthemd verleidet, wenn nicht die marmorne Göttin den Leuten mit der Zeit langweilig geworden wäre.

Unsere Großmütter, — sie waren gewiß auch verständige und ehrenwerte Hausfrauen, — trugen die Krinoline. Man stelle sich nur vor, welche Summe von Energie, welche Aufopferung das Umhertragen einer solchen Stoffglocke von 10 Metern Umfang bedeutete, welcher beständigen Aufmerksamkeit es bedurfte, wenn lächerliche und unwürdige Situationen vermieden werden sollten, welche Gefahren bei unvorsichtiger Annäherung an Licht und Feuer durch die außerordentlich leichte Brennbarkeit der mit Vorliebe getragenen duftigen Stoffe die Trägerin eines solchen Kleides bedrohten. Und in der Tat haben zu jener Zeit eine große Anzahl von

Frauen in ihren brennenden Krinolinen einen schrecklichen Tod gefunden. Es erscheint unbegreiflich, wie trotz alledem im neunzehnten Jahrhundert der Reifrock über vierzig Jahre lang der Hauptcharakterzug der Mode bleiben konnte, so sehr, daß sogar die zerlumpte Vagabundin sich geschämt hätte, ohne Krinoline auf die Straße zu gehen.

Unsere Mütter trugen die Tournüre, ein Skandal, der alles übertrifft, was je an Geschmacklosigkeit von der Mode geleistet wurde, und wir tragen den Rock von 1,20 Meter Weite, der uns kein vernünftiges Ausschreiten gestattet, und uns nicht erlaubt, uns mit einem kühnen Satz zu retten, wenn im Getriebe des großstädtischen Verkehrs eine Straßenbahn oder ein Auto uns gefährdet, und der überdies doch oft recht anstößig wirkt.

Aber was hilft's! Wer nicht auffallen will, — und wer möchte das? — trägt das Modekleid, und die Mode gehorcht, wie die Kunst, keinen Gesetzen, weder solchen der Ästhetik, noch solchen der Vernunft, weder sittlichen noch gesundheitlichen Rücksichten. Wer solches von ihr fordert, hat ihr Wesen nicht erkannt.

Ihr Wesen ist Wechsel — ihr einziges Gesetz, nie stehen zu bleiben, nie zu erstarren. Sie ist eine Kunst, die das Leben mit ihrer Tollheit, ihrem Glanz und Luxus, ihrem ewigen Wandel vergnüglicher gestaltet.

Dem Menschen scheint die Mode unentbehrlich zu sein. Sie wurzelt in seinem innersten Wesen, seinem Bedürfnis nach Spiel, nach Abwechslung, nach dem andern, dem neuen, das er noch nicht besitzt; das macht sie unüberwindlich. Sie dient ihm und beherrscht ihn doch und verfolgt im Verborgenen ihre geheimen Ziele. Auch sie ist Dienerin einer mächtigen Herrscherin, sie dient der Erotik.

Wie gewisse Vogelarten und Fische zur Zeit der Liebe ein besonders schönes Gefieder oder Schuppenkleid bekommen, so schmückt sich auch der Mensch während seines liebefähigen Alters mit unablässigem Eifer für das andere Geschlecht. Wenn bei den Tieren nur der männliche, als der werbende Teil das bunte Liebeskleid trägt, so schmückt sich in unserer Zeit die Frau für den Mann, denn bei uns ist sie die Werbende. Da sie meist wirtschaftlich unselbständig ist, auch — nach unsern gesellschaftlichen Grundsätzen — nur in der Ehe für ihre natürliche Sehnsucht nach dem Kinde Erfüllung finden kann, da sie ferner durch die Ehe für sich und das Kind den Beschützer und Ernährer gewinnt, so ist es nicht verwunderlich, wenn sie große Anstrengungen macht, den Mann zu erobern und sich bemüht, ihre körperlichen Vorzüge möglichst zur Geltung zu bringen.

Geleitet von einem durch Jahrtausende ausgebildeten Instinkt, bedient die Frau sich der erotischen Reizmittel, welche die Mode ihr zur Verfügung stellt und das wesentlichste dieser Mittel ist eben die Abwechslung. Erweist sich ein Reizmittel als verbraucht, ist der Mann dagegen abgestumpft, so erfindet die Mode flugs ein neues und das Spiel beginnt von vorn. Durch eine charakteristische Veränderung in der äußeren Erscheinung der Frau wird der Mann von neuem interessiert und gefesselt. Auch die Ehefrau kann sich nicht über dieses kokette Spiel erhaben dünken, denn es ist schon manche Ehe brüchig geworden, weil die Frau ihr Äußeres vernachlässigte. Nietzsche sagt: „Der Mann ist zum Kriege geschaffen, die Frau zur Erholung des Kriegers." Wie der Duft zur Blume, so gehört zur Ehe die Sinnenfreude und die Frau ist töricht, die sich nicht bemüht, durch sorgfältigen geschmackvollen Anzug ihr Äußeres so anmutig wie möglich zu gestalten; sie braucht deshalb noch nicht alle Gedanken an Putz und Modenarrheit hinzugeben. Mit ein wenig Nachdenken, ein wenig Mühe, kann viel erreicht werden, was das Leben durch kleine Freuden bereichert. Der Mann muß schon recht stumpfsinnig oder völlig von Geschäft oder Wissenschaft absorbiert sein, der nicht erfreut und dankbar wäre, wenn ihm die Gattin in einem neuen kleidsamen Gewande entgegentritt, in einem Schnitt und Stil, den er nicht als den gewohnten, ewig gestrigen empfindet.

Welcher Art die Mittel sind, mit denen die Frau um den Mann wirbt, das richtet sich

nach Bildung und Kultur des Mannes. Er ist es, der in diesem Sinne die Mode macht. Die durchschnittliche Höhe männlicher Kultur ist bestimmend für die Moden der Frau.

Die Frau dagegen, entsprechend dem praktischen Nutzen, den sie durch die Versorgung in der Ehe von dieser erwartet, und im Hinblick auf die Abhängigkeit von den Charaktereigenschaften des Mannes, in der sie sich innerhalb der Ehe — oft zu ihrem Unglück — befindet, wird wenig von äußerem Glanz in der Erscheinung des Mannes beeinflußt, sondern sieht mehr auf seine wirtschaftliche Leistungsfähigkeit und die Garantien, die sein Charakter zu bieten scheint. Hört man doch die Mutter oft zur Tochter sagen: Nicht auf die Schönheit des Mannes kommt es an, sondern auf seine Tüchtigkeit. So beschränkt sich denn heutzutage der Mann darauf, den Kampf ums Dasein in einem farblos nüchternen, praktischen Gewande auszufechten und äußert seine Farbenfreude höchstens in Kleinigkeiten, einem schönen Schlips u. a. Der Frau ist seine Kleidung so uninteressant, daß sie nicht mal imstande ist, einen unmodernen Frack von einem modernen zu unterscheiden und die kleinen, dem Manne so bedeutungsvoll erscheinenden Veränderungen der Männertracht sieht sie meist garnicht. Bei der Frau aber wünscht der Mann heiteren Putz, Glanz und sinnenfällige Schönheit, und diesem Wunsch des Mannes kommt die Mode gefällig entgegen, die Mode mit ihrer Gefallsucht und ihrem ewigen Wechsel.

Es kann daher nicht in Erstaunen setzen, wenn die überwiegende Mehrzahl der Männer allen Bestrebungen, die auf Beschaffung einer nur auf Zweckmäßigkeit und Vernunft aufgebauten Frauenkleidung gerichtet sind, mißtrauisch oder abwehrend gegenüberstehen, und wenn die Frauen, welche vom Manne Glück, Vorteile oder Vergnügen erhoffen, der Mode Gefolgschaft leisten. Der Nachahmungstrieb, der Herdensinn des Menschen macht es vollends ungemein schwierig, vielleicht unmöglich, eine neue Kleidungsform einzuführen, die sich nicht langsam, fast unmerklich aus der bisher üblichen entwickelt, denn fast allen Menschen ist es ein Greuel, durch eine merkwürdige, von der allgemein getragenen abstechende Kleidung aufzufallen und am meisten den Leuten von Geschmack. Man muß deshalb den Heroismus der Frauen bewundern, die in der ersten Begeisterung für das Reformkleid die seltsamsten Gewänder sogar auf der Straße trugen. Aus alledem erklärt sich die bis jetzt unerschütterte Vorherrschaft der französischen Mode, die noch immer auch für uns die Umrisse der weiblichen Gestalt für jede „Saison" vorzeichnet.

Wie wir sahen, ist die Mode nicht eine geheimnisvolle Pythia, die in Paris auf dem Dreifuß sitzt und in magnetischem Schlafe der Welt alle Halbjahr neue Gesetze gibt, sondern sie entwickelt sich noch heute entsprechend den Wandlungen und Strömungen der Zeit, doch die Einflüsse, denen sie gehorcht, sind unerkennbar für uns.

Phantasievolle Schneiderköpfe ersinnen alle Vierteljahr neue Modeformen in großer Zahl, die sie in Modellen ihrer Kundschaft, den zahlungsfähigen Damen der großen und halben Welt vorführen. Diese wählen das ihnen Zusagende aus und tragen es bei den großen Schaustellungen der Eleganz. Bald merkt man im Straßenbild, welche Form am meisten gefällt und nachgeahmt wird, und die Schneider verfolgen die so gefundene Richtung weiter, immer sorgfältig den Geschmack der Menge beobachtend; so bildet sich bald der neue Modetypus aus.

Der große Konfektionär, auch der deutsche, der nach Paris fährt, um Modelle einzukaufen, wählt, von praktischer Erfahrung und guter Kenntnis seiner Kundschaft geleitet, dasjenige aus, was für die Massenkonfektion vorbildlich sein könnte, was geeignet ist, ihm den großen Absatz zu sichern, dessen er bedarf. Auf diesem Wege gehen jährlich etwa 811 Millionen Mark für Modelle und vorbildliche Putzartikel von Deutschland nach Paris, ungerechnet dessen, was die Damen, die selbst nach Frankreich fahren, um ihre Garderobe zu vervollständigen, an Kleidern und Hüten zurückbringen. Weit höher

ist aber die Summe, die wiederum aus Frankreich für billige deutsche Massenkonfektion zu uns zurückfließt. Sie beläuft sich auf etwa 1335 Millionen Mark.

Einer der bei den deutschen Frauen beliebtesten französischen Modeartikel ist das Korsett, ein oft reizend ausgestatteter Panzer aus verführerisch gemusterten Stoffen, Seide, Samt, Brokat, hergestellt und mit kostbaren Spitzen, Schleifen, Stickereien, mit Schwan und sogar mit Pelz ausgeschmückt, der unter der glatten Außenseite grausame Stahlstangen verbirgt, die dem weichen Frauenkörper die Linie aufzwingen, welche die Mode eben für schön hält und überdies der starken Seele, die in dem Körper wohnt, in Form einer ausgiebigen Schnürvorrichtung Mittel an die Hand gibt, etwa gerade unbeliebte Dinge wie Hüften, Unterleib usw. auf ein Minimum zusammenzupressen, oder zu beseitigen. Da die Mode es, wie die Kostümgeschichte zeigt, von jeher geliebt hat, bald diesen, bald jenen Körperteil der Frau recht hervorzuheben, so bedient sie sich andererseits wieder des Korsetts, um die zurzeit gerade beliebten Körperteile recht wirkungsvoll herauszubauen. So liebt sie es ja auch jetzt wieder, mit Hilfe eines Korsetts, das fast bis zu den Knien reicht, den Unterkörper möglichst ganz zu verleugnen, den Oberleib aber recht breit und üppig ausgestattet erscheinen zu lassen. Nur mit dieser Gestalt eines Preisboxers kann man heute Anspruch machen, für schön und „schick" zu gelten.

Das Korsett hat im Lauf der Jahrhunderte, während welcher es ein zielbewußter und treuer Diener der Mode war, die verschiedensten mehr oder weniger gesundheitsschädlichen Formen angenommen und hat zu allen Zeiten viele leidenschaftliche Gegner, oft solche von hoher geistiger Bedeutung, gehabt, denen es stets erfolgreich standhielt.

Wir wissen nicht, ob der Schnürleib schon nachweislich zur direkten Todesursache einer Frau geworden ist, aber wir wissen auch nicht, ob nicht viele der Leiden, an denen wir kranken, auf die Korsettsünden unserer Mütter, Großmütter und Urahnen zurückzuführen sind.

Es gibt viele Ärzte, die sich heftig gegen das Korsett erklären, es gibt solche, die ihm gleichgültig gegenüberstehen, und sogar solche, die es loben. Man geht wohl nicht fehl, wenn man annimmt, daß letztere unter dem Einfluß einer korsettragenden Gattin oder infolge eines durch die Mode verwirrten Schönheitsbegriffes diesen Standpunkt einnehmen. Ja — es gibt Leute, die behaupten, das Korsett sei gesund, der Frau zur Erzielung einer schönen Körperhaltung nützlich, sogar zum Zusammenhalten des weiblichen Körpers notwendig. Das ist wohl als unzutreffend abzulehnen. Wir sehen die Chinesin und Japanerin, die Türkin und die Wilde recht gut ohne Korsett auskommen, und die Frauen Europas haben, wenn die Mode das Korsett nicht vorschrieb, in der Empirezeit, in der Renaissance, im griechisch-klassischen Altertum, dieses Instrument der Eitelkeit ohne Beschwerden entbehren können, ohne deswegen auseinanderzufallen.

Man sagt zwar, daß auch die Griechin, die Empiredame, die Schöne der Renaissance ein Mieder getragen habe. Das mag sein, doch dann nur die allzu üppigen und schlecht Gewachsenen, und auch diese trugen jedenfalls nur eine Bandage oder ein Leibchen, wie auch die Reformtracht es empfiehlt. Warum auch hätten sie ein Korsett tragen sollen, wenn die Mode doch die natürlichen Linien des Körpers gestattete?

Das Korsett ist lediglich ein Instrument der Mode und hat weder eine ästhetische, noch hygienische, noch praktische Aufgabe. Wohl aber hat es unangenehme Nebenwirkungen, die wir später noch erörtern werden.

Die Frau, welche der Mode folgen und die von dieser vorgeschriebene Silhouette um jeden Preis erzwingen will, wird des Korsettes nicht entraten können, und seine fatalen Nebenwirkungen auf sich nehmen müssen. Sofern sie es nicht in extremster Form wählt, es nicht fest schnürt, nur solche aus luftdurchlässigen Stoffen trägt, so wird sie es vielleicht ohne ernste Schädigung tragen können, zumal wenn sie durch sorgfältige Körperpflege, durch Luftbäder und Gymnastik ohne Korsett die Natur, die ja langmütig ist, zu versöhnen trachtet. Aber es ist Pflicht auch der treuesten Anhängerin der Mode, daß sie während der Schwangerschaft nur ein geeignetes Umstandskorsett anlegt, und daß sie ihren Töchtern nicht gestattet, ein Korsett zu tragen, ehe sie völlig reif und erwachsen sind. Denn es ist törichter Aberglaube, wenn Mütter sich einbilden, ein Mädchen bekomme keine „gute Figur", wenn sie nicht frühzeitig ein Korsett trage: das Gegenteil ist der Fall. Bis das Mädchen erwachsen ist, halte man sich jedenfalls an die Unterkleidung, welche die Reformtracht empfiehlt.

Wer das Korsett*) vom ästhetischen und vom hygienischen Standpunkt aus betrachtet, muß finden, daß es ein Unfug ist. Vom ästhetischen: weil es die natürlichen Linien vergewaltigt und die Gestalt der Frau zur Karikatur verzerrt; weil es dem Körper seinen höchsten Reiz, die Anmut der Bewegung nimmt, und ihn in eine steife Puppe verwandelt, und zwar verunstaltet es ihn nicht nur scheinbar und vorübergehend, sondern tatsächlich und dauernd. Es ist erwiesen, daß diejenigen Teile und Organe unseres Körpers allmählich verkümmern, die wir nicht gebrauchen und üben. So erschlaffen auch die elastischen Bänder und Muskelstränge, welche die weibliche Brust tragen, wenn sie durch das Korsett ausgeschaltet werden. Dazu kommt der schädliche Druck auf die Brustpartie. Durch das von der Mode, — die die Brust bald hoch- bald tiefsitzend verlangt, — bedingte Verschieben von deren Basis, wird sie schlaff und verunstaltet. Ist für Ausnahmefälle eine Stütze der Brust wünschenswert, so ist doch das Korsett dazu nicht geeignet. Es preßt ferner die unteren Rippen zusammen und verursacht mit der Zeit eine starke Verjüngung des Brustkorbes nach unten, die unschön ist. Durch Einschnürung der Weichteile zwischen Brustkorb und Beckenrand entsteht die schmale Strangulationsfurche, welche Malern und Ärzten unter

*) Sehr lesenswert ist auch der im Verlage A. Bonz' Erben, Stuttgart, erschienene Vortrag „Frauenkleidung und Frauengesundheit" von Dr. med. L. Roemheld.

der Bezeichnung „Schnürfurche" bekannt ist. Durch den Druck, den das Korsett von oben nach unten auf den Unterleib ausübt, erschlafft die Bauchdecke und es entsteht eine häßliche Vorwölbung des Leibes und sogar der Hängebauch. Überdies sind rote Nasen und eine schlechte Haut vielfach auf Störungen des Blutkreislaufs und der Verdauungstätigkeit zurückzuführen, die durch das Korsett verursacht wurden.

Noch länger wird das Sündenregister des Korsetts, wenn wir es vom hygienischen Standpunkt aus betrachten. Da es meist aus festem Drell, Satin oder Atlas hergestellt wird, so beeinträchtigt es die Tätigkeit der Haut, die außerdem unter dem einpressenden Schnürleib gezerrt, gequetscht und mißhandelt wird, so daß noch lange Zeit nach dessen Ablegen rote, tiefe Druckstellen den Körper verunzieren. Die Blutzirkulation wird also empfindlich gestört und die Haut ungenügend ernährt. — Die Muskulatur des Rumpfes, die unter der festen Hülle zu wenig beschäftigt wird, verkümmert: daher die sich immer mehr verringernde körperliche Leistungsfähigkeit der Modedamen, die eigentlich nur an den Beinen gut entwickelte Muskeln haben. Auch die Brustdrüsen verkümmern unter der Mißhandlung durch das Korsett und viele Ärzte machen dieses für die geringe Stillfähigkeit der Frauen verantwortlich. Das Zusammenpressen des unteren Teils des Rippenkorbes bedingt eine Verlegung der Atmung in den oberen Teil desselben, wodurch eine allmählich zunehmende Verbildung des Brustkorbes und der darunter liegenden Organe eintritt. Durch die oberflächlichere Atmung wird die Sauerstoffaufnahme verringert und eine Verschlechterung der Blutzusammensetzung verursacht, die man mit Bleichsucht bezeichnet, welche Krankheit unseren jungen Mädchen so viel Not macht.

Zur Bestätigung diene, daß man bei Naturvölkern Bleichsucht nie beobachtet und daß in Japan nur diejenigen Frauen und Mädchen darunter leiden, die die europäische Tracht angenommen haben.

Das Sündenregister des Korsetts ist so lang, daß es hier gar nicht Platz finden kann. Zur mangelhaften Blutbeschaffenheit kommt die Reizung der Lungen durch die ungenügend tiefe und die beschleunigte Atmung. Aus der beschleunigten Atmung entsteht die beschleunigte Herztätigkeit und die dadurch wiederum bedingte raschere Abnutzung des Herzens.

Auch die Organe des Unterleibes werden durch das Korsett mißhandelt und in ihrer natürlichen Funktion gestört. Vor allen Dingen der Magen, dem man nicht genügend Nährstoff zuführt und der in der drangvoll fürchterlichen Enge nicht ungestört arbeiten kann. Unterernährung ist die Folge.

Auch die Leber wird geschädigt; wer hätte nicht schon von der Schnürleber gehört. Sie wird aus ihrer natürlichen Lage gedrängt, gerät in das Revier der Galle und behindert diese in der Ausübung ihrer Pflichten; es entstehen Gallenstauungen, die schmerzhaften Gallensteinleiden den Boden bereiten.

Am schlimmsten ist die Wirkung des Korsetts auf die speziell weiblichen Unterleibsorgane, auf welche der beständige Druck von oben, die Unterernährung, die gestörte Blutzirkulation, einen verhängnisvollen Einfluß ausüben. Wer sich von fachmännischer Seite auseinandersetzen läßt, welche inneren Zustände eine gesundheitswidrige, einengende Kleidung für die Frau zur Folge haben kann, der wird die Modedame nur noch mit schaudernden Mitleid betrachten. Ernste Störungen, schwere Geburten, Blutungen und sogar Unfruchtbarkeit sollen oft durch die Korsettkleidung verursacht werden.

Aber Voreingenommenheit und die allgemeine Unwissenheit über physische Dinge, besonders über die inneren Angelegenheiten der Frau, von denen man ja bekanntlich nicht sprechen darf, sind die wesentlichsten Stützen der Mode.

Die „Reformkleidung" dagegen ist auf Vernunftgründen und hygienischen Grundsätzen aufgebaut. Sie entbehrt des spielerischen Glanzes der Modetracht. Sie ist umständlich und zuweilen schwerfällig durch An-, Über-, Unter- und Einknöpferei. Es haftet ihr etwas Dilettantisches an, weil sie von Leuten konstruiert ist, die von der Schneiderei nichts oder zu wenig verstehen. Da sie erst wenig getragen wird, so ist die Summe der Erfahrungen, an welchen die Modeschneiderei so reich ist, noch außerordentlich gering. Das bringt Übelstände mit sich, die dem Gegner jenes mitleidige Lächeln abnötigen, das so unangenehm ist. Mit der Zeit werden aber diese schlechten Seiten zu überwinden sein, wenn intelligente Frauen sich weiter mutig mit dem Ausbau der neuen Sache beschäftigen, deren Ziele gut und wünschenswert sind und durchaus nicht verdienen mit Spott und Geringschätzung von denen abgetan zu werden, die nicht zu ihr stehen.

Die Befürchtung, daß die bei uns lange übliche, einseitig geistige Ausbildung der Jugend allmählich zur Verringerung der physischen Kraft und Leistungsfähigkeit unseres Volkes führen werde, rief in Deutschland vor etwa dreißig Jahren eine Bewegung hervor, die sich die Pflege von Spiel und Sport nach englischem Vorbilde zur Aufgabe machte. Auch Mädchen und Frauen begannen durch Turnen und Sport den Körper zu kräftigen und durch fleißige Bewegung im Freien abzuhärten. Da wurde es ihnen denn bald klar, daß die übliche Modekleidung für solche Unternehmungen gänzlich ungeeignet sei. Der Sport stellt hohe Anforderungen an die Leistungsfähigkeit des Her-

zens und der Lunge, die, durch das Korsett eingeengt, nicht ausgiebig zu arbeiten vermögen. Die allzuvielen, bald zu engen, bald zu weiten Röcke waren hinderlich und vermehrten die Anstrengung, ohne doch den bei der Bewegung erhitzten Körper gegen Erkältung genügend zu schützen. Vor allem war es die geringe Luftdurchlässigkeit der Kleidung, welche schuld daran war, daß statt Gesundung des Körpers durch den Sport eher Überanstrengung und allgemeines Mißbehagen das Resultat war.

Man kam endlich dahin, das Korsett durch ein weiches Leibchen, die Röcke durch ein geschlossenes Beinkleid zu ersetzen und Trikotleibwäsche zu tragen. Der Sportrock wurde sogar unter dem Namen der englische Rock modern, und auch die nicht sporttreibenden Damen kleideten sich „englisch". Sogar die Haarfrisuren wurden schlicht, der komplizierte Lockenbau von einst war überwunden. Das ganze Gebaren der Frau wurde unter dem Einfluß der neuen Bewegung frischer, natürlicher, einfacher. Es bildete sich ein neues Frauenideal; in Ohnmacht zu fallen, zart und schutzbedürftig zu sein war unmodern. Man wollte Muskeln haben, forsch, ausdauernd, gesund sein.

Ja — später wurde man sogar geneigt, auf diejenigen Ärzte und Künstler zu hören, welche die korsettlose Frauenkleidung seit langem als das hygienische und ästhetische Ideal verkündeten. Künstler von Ruf nahmen sich der Frauenkleidung an, soweit sie vor Augen ist, und schufen idealistische Gewänder von mehr oder weniger geringer praktischer Brauchbarkeit. Es bildete sich ein heute ziemlich umfangreicher, über ganz Deutschland sich ausbreitender „Verein zur Verbesserung der Frauenkleidung" mit einer Vereinszeitschrift „Neue Frauentracht und Frauenkultur", (Verlag der Braunschen Hofbuchdruckerei, Karlsruhe), welche sich die Verbreitung von Abbildungen guter Reformkleidungsstücke aller Art und der entsprechenden Schnitte zur Aufgabe macht.

Doch da geschah es, daß „die emanzipierte Frau", die Frau, die nachdenkt, und arbeitet, am Ende gar studiert, die Politik treibt und das Wahlrecht haben will, diese Art der Kleidung mit Vorliebe zu tragen begann, welche mehr als die bisher übliche ihrem Freiheitsdrang entgegenkam. Das Korsett schien hinfort das Symbol weiblicher Knechtschaft. Diese Auffassung hat der neuen Frauentracht sehr geschadet. Die Männer wandten sich schaudernd von ihr ab, und die große Menge der Frauen, die bisher der Entwicklung des neuen Gewandes mit Interesse zugesehen hatten, bekundeten plötzlich ein sichtliches Mißtrauen und folgten wieder den Lockungen der französischen Mode.

Dennoch starb das Reformkleid daran nicht. Der Verein besteht fort und bemüht sich redlich um seine Sache. Er hat es in der Zusammenarbeit mit intelligenten Fabrikanten dahin gebracht, daß wir heute eine gesundheitsgemäße, im ganzen befriedigende Unterkleidung überall kaufen und auch nach von der obigen Zeitschrift zu beziehenden, Schnittmustern selbst herstellen können.

Die neue Frauenkleidung läßt sich, je nachdem es dem einzelnen besser und bequemer erscheint, mit überwiegender Belastung der Hüften oder der Schultern herstellen.

Die Herren Ärzte konnten sich bisher nicht darüber einigen, ob der Knochenring der Schultern oder derjenige des Beckens mehr geeignet sei, die Last der Kleidung zu tragen. Viele sagen: Die Schultern sind bei Mann und Weib gleicherweise befähigt die Kleidung zu tragen, die Hüften sind dazu ungeeignet. Wenn wir aber ein weibliches und ein männliches Skelett vergleichend betrachten, so bemerken wir, daß beim Manne die Schulterknochen ungleich derber entwickelt sind als bei der Frau, bei dieser aber das Becken verhältnismäßig breit und stark gebaut ist, wie es ja auch der natürlichen Bestimmung ihres Körpers entsprechend gut und notwendig ist. Es gibt Frauen von extrem weiblichem Körperbau, bei denen über starken Hüften sich der Oberkörper wie ein Lilienstengel zart und biegsam erhebt. Es leuchtet ohne weiteres ein, daß bei solchen eine Kleidung, die von den Hüften getragen



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Die Berufskleidung der Frauen

(Nach einer Zeichnung von Else Raydt)

1. Arbeitskleid. Rock und Bluse zusammenhängend. Ärmel mit Vorrichtung zum Aufknöpfen. — 2. Arbeitskleid. Rock und Bluse getrennt. Kimonobluse mit angeschnittenen Ärmeln und gezogenem Gürtel. — 3. Mäntelchen im Kittelschnitt für kleine Kinder. — 4. Anzug aus Hose und Kittel für Knaben (auch Mädchen). — 5. und 6. Berufskleidung für junge Mädchen. Anzug mit Schoßbluse und Jacke zu abstechendem Rock. Leinenkragen und Aufschläge. — 7.—9. Tracht einer Krankenschwester. 7. Mit langer, mantelartiger Jacke aus Serge oder Wolle. 8. Für den Operationsraum. 9. Mit kurzer Jacke.

wird, vorzuziehen ist. Andere wieder nähern sich in der Erscheinung mehr dem männlichen Typus, sind verhältnismäßig breit in den Schultern, mit kräftig entwickeltem Brustkorb und schlanken Hüftlinien: es ist der Typus unserer sportliebenden jungen Generation. Man sollte meinen, ein so kräftig gebautes Mädchen könnte gut einen Teil ihrer Kleidung mit den Schultern tragen.

Der sicherste Ausweg, diesen Belastungsfragen zu entrinnen ist, die Kleidung überhaupt möglichst leicht zu machen und sie recht anliegend herzustellen. Die ideale Kleidung wäre der Badetrikot, der ohne einzuengen den Körper knapp umschließt, wärmt, luftdurchlässig ist und keinen Teil des Leibes besonders belastet. Ein Vertreter der schlechten Richtung ist das Hemd und der Hänger, der in der Zeit des Entstehens schon die Reformkleidung in Mißkredit gebracht hat. Der Vorwurf, sie rufe durch einseitige Belastung der Schultern Lungentuberkulose hervor, trifft, wenn überhaupt, nur in bezug auf den „Hänger", den „Reformsack" und seine Abkömmlinge zu. Dieser kann allerdings, wenn er aus schwerem Stoff hergestellt wird, bedeutenden Schaden anrichten, besonders bei langaufgeschossenen zarten Mädchen. Er drückt auf die Lungenspitzen, verunstaltet die Brust und sieht greulich aus — weg mit ihm! Das Kleid darf nicht von den Schultern ab lose auf den Boden herabhängen, sondern muß unterhalb der Brust den Rippenkorb umschließen und an den Hüften anliegen.

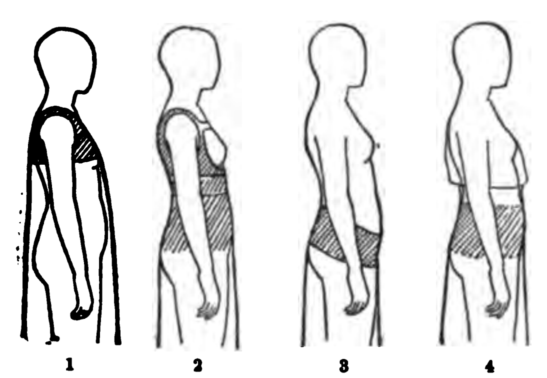


Abb. 1. Körperbelastung durch Frauenkleidung.
1. Falsche Belastung durch Hängekleid. 2. Richtige Belastung durch Empirekleid (geringe Heranziehung der Schultern). 3. Richtige Belastung durch Leistengürtel für Unterkleidung. 4. Richtige Belastung durch Hüftrock eines ganzen Kleides.

Unrichtige Konstruktion der Kleider und Unterkleider ist meistens schuld daran, daß Frauen, die das Korsett ablegen, um „Reform" zu tragen, über ein lästiges Gefühl der Beengung beim Atmen und über Rückenschmerzen klagen. Darum braucht man noch nicht das Kind mit dem Bade auszuschütten und das Reformkleid überhaupt zu verdammen. An den Rückenschmerzen ist zum Teil noch das Korsett schuld, das einen Teil der Arbeit der Rückenmuskeln übernimmt, indem es die aufrechte Haltung der Wirbelsäule unterstützt,



Abb. 2.
Einfaches Haus- und Gartenkleid aus Waschstoff mit Gürtel.
Für das Kleid ist der Schnitt des Herrgott-Kittels benützt, der durch den Gürtel anschließend gemacht ist. Der Verschluß liegt in der vorderen Mitte. — Der Gürtel, der aus abstechendem Material gemacht werden kann, wird selbständig und aus kräftigem doppelt gelegtem Waschstoff, Piquée oder Leinen, gearbeitet. Ein schmales Börtchen dient als Verzierung. Vorn wird der Gürtel mit hübschen Knöpfen geschlossen. Am Halsausschnitt und in der Rückenmitte wird er dem Kleide angeheftet, das im übrigen lose bleibt zur Erleichterung des Waschens und Bügelns. (Siehe unter Schnittmuster den Schnitt des Gürtels.)

und durch erzwungene Unbiegsamkeit des Körpers die Tätigkeit der Muskeln vermindert, die infolgedessen verkümmern.

Ähnlicher Natur sind die Ursachen des Frierens, über das man Frauen, die zur neuen Tracht übergehen, oft klagen hört. Unter dem wenig luftdurchlässigen Korsett verringert sich, wie wir bereits sahen, die Tätigkeit der Haut, die auch durch die Stauung des Blutes schlechter ernährt wird.

Man lege das Korsett nicht plötzlich ab, sondern zunächst nur im Hause und ersetze es durch eine leichte wollene Unterjacke. Durch Gymnastik, Massage, Frottieren der Haut unterstütze man die Gesundung des geschädigten Körpers und habe etwas Geduld, so wird den Übelständen bald abgeholfen sein und besseres Befinden sowie ein frischeres Aussehen wird die geringe Mühe lohnen.

Es muß dringend davor gewarnt werden, das Korsett abzulegen und doch die hergebrachte Art des Bindens der Röcke um den Leib beizubehalten. Das ist ebenso schlimm und gesundheitsschädlich wie das Schnüren. Schnürfurche, Schnürleber und alle die Beschwerden, welche durch das Korsett hervorgerufen werden, findet man auch bei Landmädchen, welche nie ein Korsett getragen haben, sowie auch bei Männern, die gewöhnt sind, das Beinkleid durch einen Riemen um den Leib zu befestigen. Der weiche Teil des Körpers zwischen Brustkorb und Beckenrand ist nicht etwa, wie manche Leute naiverweise behaupten, nur deswegen unseres Leibes schmalste Stelle, damit wir mit besserem Erfolg dort unsere Kleidungsstücke festbinden können. Solche Rücksichten hat die Natur nicht genommen, sonst hätte sie wohl geschickter gleich einige Knochenfortsätze zum Aufhängen der Röcke an unseren unteren Rippen angebracht. Dieser Teil unseres Körpers fällt eben ein, weil dort kein Knochengerüst die Weichteile schützt und darf darum um so weniger durch Binden und Schnüren belästigt werden. Außerdem ist hier die wichtigste Bewegungsachse unseres Körpers und wir machen uns mit Fleiß unbeholfen und anmutlos, wenn wir sie durch Stahl und Fischbein, feste Gürtel und Bandagen um ihre Beweglichkeit bringen.

Als feststehende Hauptregel für die Unterkleidung ist zu berücksichtigen: Daß sie genügend wärmt, aber durchaus porös und luftdurchlässig sei; daß sie im Gefühl angenehm ist und die Haut nicht reizt, daß sie anliegend gearbeitet ist, aber den Körper nirgends einengt, so daß er nach Ablegen der Kleidung vom Scheitel bis zur Sohle keine Druckstelle zeigt.

Die Hauptaufgabe der Reform der Frauentracht ist, eine Unterkleidung zu schaffen, die

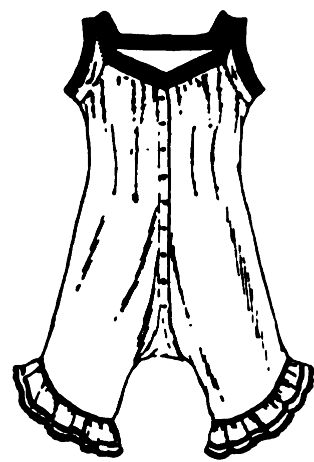


Abb. 3. Fertige Hemdhose.

in diesem Sinne den Anforderungen der Hygiene entspricht und wenn man auch von einer so jungen Bewegung noch nichts Vollendetes erwarten kann, so ist doch auf diesem Gebiete in den letzten Jahren vieles erreicht worden, das sich allgemein eingebürgert hat, wie z. B.

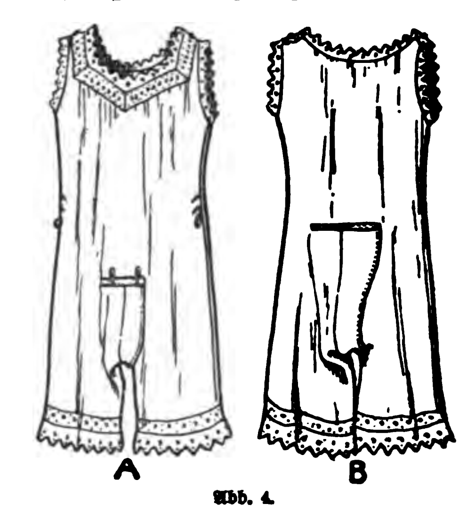


Abb. 4.

die Hemdhose (Abb. 3), die auch von Korsettdamen und Kindern getragen wird. Sie wird am besten aus Trikotstoffen hergestellt, die je nach der Jahreszeit, nach Gewöhnung und Nei-

gung der Trägerin mehr oder weniger wärmend und wollig sein können.

Es ist noch nicht endgültig festgestellt, ob Jäger oder Lahmann das wahre Heil verkünden, ob Wolle, ob Halbwolle, ob Baumwolle, ob Nesselfaser das beste für den Menschen ist. Doch geht das ja beide Geschlechter gleichermaßen an und jeder probiert am besten aus, was ihm am angenehmsten ist. Wolle ist für stark transpirierende Menschen wohl am meisten anzuraten. Sie

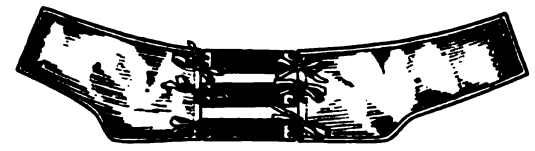


Abb. 5. Hüftgürtel der Ringwerkstätte, Köln.

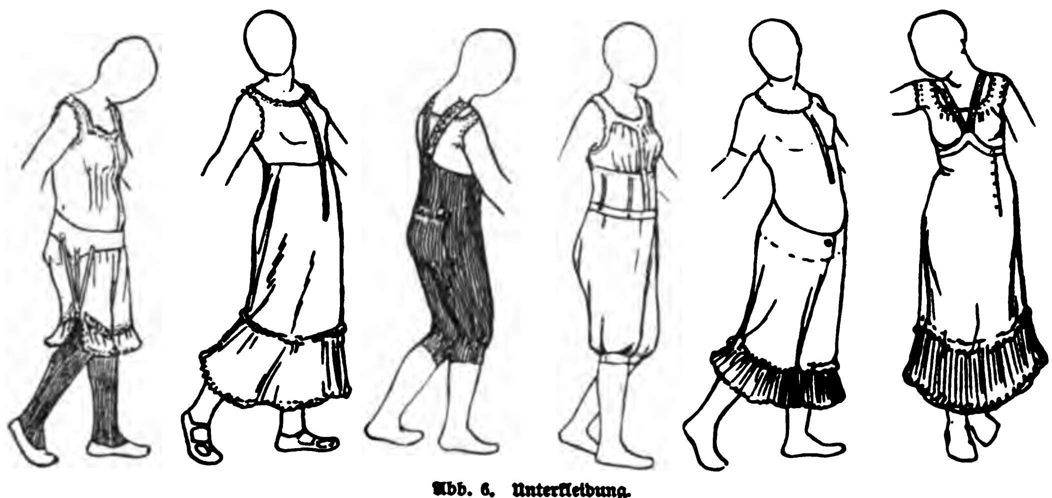


Abb. 6. Unterkleidung.

Sommer-Unterkleidung. Hemdhose aus Korella, Hüftgürtel und Strumpfhalter. — Untertaille mit Rock. — Rumpf-Beinkleid aus Trikot an Trägern. — Leibchen „Wilhelma“, geschlossenes Reform-Beinkleid. — Rockbeinkleid mit Hüftbund. — Unterrock m. ausgeschnittenem Rumpf an Trägern.

hat dagegen den Nachteil, daß sie beim Waschen sehr sorgfältige Behandlung erfordert und nicht ausgekocht werden darf. Die mehr oder weniger mit Baumwolle gemischten Lahmannschen Gewebe werden von vielen sehr gelobt, doch sind sie im Ankauf ziemlich teuer. Baumwollgewebe sind billig, haltbar und leicht zu reinigen, werden aber sehr schnell schmutzig, da sie Absonderungen der Haut und Staub der Oberkleider leicht annehmen und festhalten, was bei Wolle, Zwirn und Seide nicht der Fall ist. Seide ist äußerst angenehm auf der Haut zu tragen, ist aber im Ankauf und durch rasche Abnutzung teuer. Als Ersatz für den Trikotstoff kämen zur Selbstanfertigung von Leibwäsche Korella, Byssus und weiche etamineartige Gewebe in Betracht. Auch sind Kreppgewebe in Wolle und Baumwolle im Handel, die für Rockrümpfe und Überbeinkleider sehr zu empfehlen sind.

Wie man aus einem Frauenhemd mit wenig Mühe eine Hemdhose machen kann, zeigen wir in Abb. 4; andrerseits kann man aus einem Beinkleid ohne Schwierigkeiten durch Ansetzen einer Untertaille eine solche Kombination herstellen.

Im Sommer genügt es, eine Hemdhose und darüber den leichten Unterrock oder eine am Knie weite Reformhose aus dünnem Stoff mit angearbeiteter oder angeknöpfter Untertaille zu tragen. Darüber das Waschkleid. Die Strumpfbänder werden dann an einem Hüftgürtel, wie wir sie in den zwei Abb. 5 u. 7 zeigen, getragen. Dieser höchst einfache Anzug ist allerdings nur schlanken Leuten von guter Körperhaltung anzuraten, die einigermaßen abgehärtet sind.

Bei kühlerem Wetter kommt ein Leibchen hinzu. Das „Wilhelma-Leibchen“ (von Fabrikant Carl Schmidt, Hochdorf) ist gut und für jugendliche schlanke Gestalten ausreichend. Es dient zur Befestigung der Reformhose, ein in der Farbe dem Kleid oder Unterrock entsprechendes geschlossenes Beinkleid aus Trikotstoff oder einem andern Wollgewebe. Es kann unterhalb der Knie anschließen, kann auch der besseren Ventilation halber unten offen ausfallen, auch in halber Höhe des Unterschenkels mit einer hübschen Garnitur oder einem Volant besetzt, den Unterrock ersetzen. Es muß mit einem runden Bund gearbeitet sein, der unterhalb der

Taille die Hüften umschließt. Wenn der Bund breit ist und gut paßt, so sitzt er auch ohne Anknöpferei fest und das Leibchen kann, wenn man will, fortbleiben. In diesem Fall wird für die Strumpfbänder wieder der Hüftgürtel nötig sein, den das Leibchen überflüssig macht. Der Reinlichkeit halber wird das farbige Reformbeinkleid mit einem Einknöpfbeinkleid aus Korella oder Byssus versehen. Statt des Einknöpfers genügt auch ein Stoffstreifen von 30 cm Breite zu entsprechender Länge, der an der einen Kante eingereiht und in einen Bund gefaßt der rückwärtigen Klappe des Beinkleides angeknöpft wird. Die dem Bund gegenüberliegende Kante des Streifens erhält in der Mitte eine Bandschlinge und wird mit dieser an einem Knopf befestigt, der vorn auf der Mittelnaht des Beinkleides innen angenäht ist.

Dieses Überbeinkleid kann auch an dem breiten Hüftgürtel der Ringwerkstätten, Köln (Abb. 5), getragen werden; es kann auch, falls gewünscht wird, daß es auch die Magengrube noch behaglich umhülle, über diese empor, bis zur Brust reichen. In diesem Fall wird es nach dem Körper mit anliegendem Rumpf gearbeitet, der vorn und hinten in eine Spitze ausläuft, wie ein Medicisgürtel. An diese Spitzen werden weiße Tragbänder angeknöpft, die über die Achseln laufen. Auch diese Form macht das Leibchen unnötig, aber den Leistengürtel für die Strümpfe erforderlich.

Vielen Frauen ist dies Beinkleid zu warm und sie ziehen einen Unterrock vor, den von jeher üblichen, leicht waschbaren sogenannten Anstandsrock. Er wird, wie das Beinkleid, am Hüftgürtel oder am Leibchen getragen, oder kann an einem elastischen Bund in der Leistengegend angelegt werden. Besteht er aus Trikotstoff, oder ist er gestrickt, so legt er sich auch genügend fest unterhalb der Taille um die Hüften, um ein Anknöpfen entbehrlich zu machen. Nur das Festbinden um die Taille muß vermieden werden. Über dem Reformbeinkleid kann man gleich das Kleid tragen. Hübscher und eleganter ist es, noch einen farbigen leichten Unterrock zu tragen, der unten mit einem Volant abschließt und dem Kleid einen besseren Fall gibt. Man kann ihn am Leibchen anknöpfen, oder, wenn man kein Leibchen trägt, an einer weißen kurzen Untertaille unter der Brust anknöpfen. Will man eine solche auch nicht tragen, weil vielleicht der Kleiderrock ein Leibchen hat, so kann man den Rumpf des Unterrockes prinzeßförmig bis zur Brust hinaufreichen und wie das oben beschriebene Beinkleid vorn und rückwärts in eine Spitze endigen lassen, an welche Achselbänder geknöpft sind. Sehr beliebt sind Röcke mit einem Trikotrumpf, die sehr gut anschließen und unten mit einem verzierten Volantansatz ausgestattet sind. Endlich kann man noch, wenn der Unterrock oder die Überhose am Hüftgürtel oder in Leistenhöhe abschließend getragen wird, den zweiten Unterrock mit einem runden elastischen Bund unterhalb der Taille der Hüfte aufliegend tragen. Aber nicht binden! —

Für jugendliche, schlanke Gestalten genügt, wie gesagt, ein Leibchen wie das „Wilhelma-Leibchen“, eine Art Untertaille, ziemlich lang hinabreichend, aus Korella oder Etaminestoff, anliegend, aber mit weitem gekraustem Brusteinsatz. Die Brust darf durch die Kleidung nicht gedrückt und auch bei Kindern nicht durch tragende Bänder berührt und verschoben werden. Die Brust eines jungen Mädchens bedarf keiner Stütze; nur in seltenen Ausnahmefällen wird eine abnorm stark entwickelte Büste einen Büstenhalter nötig machen oder eine zweckmäßig gearbeitete Untertaille. Das „Ideal-Reformleibchen Irma“ (Fabrik Carl Schmidt, Hochdorf), ist als Büstenhalter zu empfehlen. Entsprechend geschnittene Untertaillen sind zur Selbstanfertigung geeignet. Sie sind auch für stärkere Frauen passend, doch ist gut zu beachten, daß die Basis der Brust nicht gehoben oder verschoben wird. „Irma“ ist mit Vorrichtung zum Anknöpfen der Unterkleider versehen. Es gibt übrigens noch eine Unmenge verschiedener Büstenhalter, unter denen gewiß jede Frau etwas ihr Zusagendes finden kann. Alle diejenigen taugen nichts, die vorn in der Taille aufhören, denn sie drücken; ferner diejenigen, die Gummizüge haben, oder Stangen im Vorderteil, oder die die Brust aus ihrer natürlichen Lage drängen, oder die aus nicht luftdurchlässigen Stoffen hergestellt sind.

Frauen, die schlanker erscheinen möchten, ohne die Taille einzuengen, werden „Kalasiris“ sehr befriedigend finden. Es ist auch denjenigen Damen zu empfehlen, die das Oberkleid nach der üblichen Mode tragen möchten, ohne doch ein Korsett anzulegen. Es ist ein auf dem System der Leibbinde aufgebauter, sehr guter Korsettersatz. Da er die Brust freiläßt, so gibt es für besonders

starke Frauen noch im Handel den „Kalasiris-Büstenhalter“, der dazu getragen werden kann. Kalasiris ist für Frauen mit etwas vorgewölbtem Unterleib ein treffliches Verschönerungsmittel. Ist die Bauchdecke indessen erschlafft und Senkung zu befürchten, so ist eine Leibbinde nötig und es ist wohl richtig, den Arzt zu fragen, welche Art Binde für den besonderen Fall geeignet ist. In den leichten Fällen wird eine Binde („Freia“) aus elastischem Trikotstoff genügen, die auch nach Entbindungen stets angelegt werden soll, sofern nicht eine Bandage vorgezogen wird. In schwereren Fällen ist eine feste Leibbinde, die nach Maß gearbeitet werden muß, anzuwenden, wie die von Prof. Holzapfel, Kiel. Sie muß im Liegen angelegt werden; die Strumpfbänder dienen dazu, sie in der richtigen Lage zu erhalten.

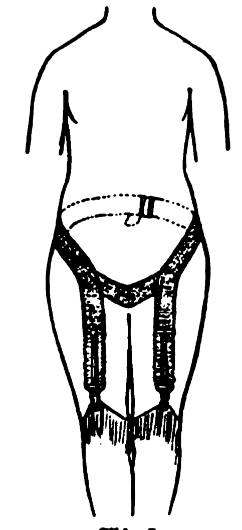


Abb. 7.
Leistenhalter aus elastischen gestrickten Bändern mit Gummiansatz.

Von manchen schwächlichen Frauen und Kindern wird der Zug der am Leibchen befestigten Strumpfbänder als lästig empfunden. Sie nehmen ihre Zuflucht am besten zu dem hier abgebildeten Leistengürtel, der durchaus fest und bequem sitzt; zu beziehen von: Mr. Demaurex, Genf, Place de la Fusterie. In Deutschland nicht zu haben. Er besteht aus einem elastischen Seidenband (aus Patent-Strickarbeit), das mit einer Klammer geschlossen und in der Leistengegend angelegt wird. An ihm sind Strumpfhalter befestigt, die sehr bequem und ohne jede Schädigung auch von Kindern getragen werden können.

Hier sind wohl einige Betrachtungen über Strümpfe und Schuhe angebracht. Auch diese letzteren haben einmal, als eine allgemein gesteigerte Wertschätzung einer natur- und vernunftgemäßen Lebensweise in Deutschland aufkam, an dieser teilgenommen. Die spitzen Schuhe mit hohen Absätzen, die auch vor dreißig Jahren in Deutschland getragen wurden, mußten vorübergehend der „englischen“ Form weichen, die mehr lang und schmal als der französische Schuh, minder spitz als dieser und mit niederem breitem Absatz war. Diese Anwandlung von Vernunft war aber, wie es scheint, eine nur äußerlich zur Schau getragene, denn heute gelten wieder unmöglich hohe Absätze an spitzem Schuh für einzig „schick“. Die Vernunft war offenbar nur Modesache.

Diese Art Schuhe entstellen die natürliche Form des Fußes und führen zur Verkrüppelung der Zehen. Sie verursachen eine falsche Belastung des Fußes und einen unschönen stoßenden, stelzenden Gang. Indessen zeigt man ja die Füße nicht unbekleidet und der moderne enge Rock macht ein ruhiges Ausschreiten ohnehin unmöglich. Die meisten von uns wissen gar nichts mehr von dem wundervoll wiegenden Rhythmus im Gang einer ruhig dahinschreitenden Frau. In Italien wird uns armen Städtebewohnern zuweilen dieser hohe ästhetische Genuß zu Teil, wenn ein Weib dieses anmutvollen Volkes mit schwingendem Schritt uns entgegenkommt oder vor uns her wandelt. Aber im Gange unserer Städterinnen ist weder Würde noch Grazie mehr, seit sie in dem engen Rock und in Stöckelschuhen daherstelzen. Der Rock, überall zu eng, zwingt sie zu kleinen Schrittchen und da sie immer Eile haben, diese Armen, müssen sie umsomehr Schrittchen machen. Das gibt ihrem Gange eine lächerliche Hast. Der Rock, dessen engen Umkreis jeder Schritt sprengen möchte, wird verzweifelt hin und hergezerrt. Dabei vermag der Fuß auf dem hohen Absatz kaum das Gleichgewicht zu halten. Es ist so komisch wie das Sacklaufen.

Die Vernunft fordert eine Fußbekleidung mit niederem breitem Absatz, weit genug um die Zehen nicht zusammenzupressen und möglichst luftdurchlässig.

Sehr angenehm sind die Schuhe mit aus schmalen Riemen geflochtenem Oberleder. Im Haus und Garten trage man Sandalen, die überall in vernünftigen breiten Formen käuflich sind. Stiefel für die Straße und den Sport läßt man sich besser nach Maß anfertigen. Da die Schuhmacher meist keine anderen Leisten haben, als die moderne Fußbekleidung es erfordert, so ist es ratsam, sich einen Leisten nach dem eigenen Fuße machen zu lassen. Setzt man den Fuß auf ein Blatt Papier und belastet ihn mit dem Körper, so braucht man nur mit dem Bleistift seinem Umriß nachzufahren. Der Schuhmacher muß die genauen Maße hinzufügen und eine Leistenfabrik besorgt das übrige.

Besonders bei Kindern ist durchaus darauf zu achten, daß der vordere Teil des Fußes Raum genug im Schuh hat, damit die Zehen nicht verkrüppeln.

Mit Recht wendet man neuerdings auch den Strümpfen mehr Aufmerksamkeit zu, deren hergebrachte Form entschieden dem natürlichen Bau des Fußes widerspricht und geeignet ist, zu seiner Verunstaltung beizutragen. Besonders bei kleinen Kindern sieht man oft Strümpfe, die an die Bandagen chinesischer Kinderfüße erinnern. Gerade im zarten Alter, wo die Knochen noch biegsam sind, hat der, wenn auch sanfte, so doch beharrliche Druck dieser nach der Mitte sich zuspitzenden Strümpfe zur Folge, daß die große Zehe aus ihrer naturgewollten Richtung in die Mittelachse des Fußes gedrängt wird und der Ballen hervortritt. Es ist deshalb zu begrüßen, daß es jetzt im Handel „einballige" Strümpfe gibt, die der Form des Fußes besser angepaßt sind. Besonders für Kinder ist diesen Strümpfen, die mit der Zeit hoffentlich die veraltete Form verdrängen werden, entschieden der Vorzug zu geben.

Die Oberkleidung der Frau wird zurzeit meistens zweiteilig, aus Rock und Taille bestehend, hergestellt. Die Befestigung des Rockes wird bei der Modekleidung einfach genug durch den engen Bund bewerkstelligt, der um die Mitte zugehakt wird; schwieriger ist es bei der Reformkleidung, die ja an dieser Stelle nichts Festes gestattet, am wenigsten einen engen Rockbund. Der Rock wird hier, ähnlich wie der Unterrock an das Leibchen, oder an eine Untertaille angeknöpft, oder mit Klammern, ähnlich dem Karabinerhaken, angehängt. Es gibt aber auch hier verschiedene Möglichkeiten.

Man kann den Rock, falls er unter Bluse oder Taille getragen werden soll, gleich an ein Futterleibchen arbeiten, das über der Brust recht weit und bequem sein muß, unter der Brust den Rippenkorb knapp, aber ohne ihn einzuengen, umspannen soll. In der Taille muß er gut eingeschweift und die Rückenlinie gut herausgearbeitet sein, damit er kein Reformsack wird. An den Hüften muß er anliegen, damit eine gute Lastverteilung bewirkt wird. Man kann den Rock auch an Trägern befestigen (Abb. 8). Diese Träger werden aus (in Stickereigeschäften) käuflichem Kongreßstoffband, sog. Wäscheband, oder aus weißer Stickerei hergestellt und müssen abknöpfbar sein, da sie ja zuweilen gewaschen werden müssen. Man läßt den Rock bis unter die Brust hinaufreichen und unterlegt die obere Kante mit Schneiderleinen und einem leichten Futter. In der vorderen und hinteren Mitte des Rockes werden auf der Innenseite der Kante je zwei Knöpfe (flache Zelluloidknöpfe) dicht nebeneinander angenäht und auf jeder Seite unter den Armen noch je zwei Knöpfe, die



Abb. 8. Abb. 9.
Rockträger.

etwa 15 cm voneinander entfernt sein müssen. Für die Träger braucht man 4 Bänder von etwa 70 cm Länge. Je zwei werden auf der Achsel gekreuzt und zusammengesteppt, die Enden gut durch Stoffunterlagen gesichert und mit Bandschlingen oder Knopflöchern versehen, an den acht Knöpfen angeknöpft. Zum Ablegen des Rockes ist nur ein Knopf zu lösen. Die Bänder berühren die Brust nicht und drücken nicht, denn sie sollen nicht dazu dienen, den Rock zu tragen, der auf den Hüften aufliegen muß, sondern dazu, den oberen Teil des Rockes von den Hüften aufwärts glatt und straff zu erhalten.

Darüber wird die Bluse mit einem gezogenen Stoffgürtel, oder eine Wickelbluse, wie wir sie abgebildet zeigen, getragen. Zugleich führen wir noch andere Tragsysteme für Oberröcke an. Der Rockträger Abb. 9 ist für volle Gestalten recht gut und für Arbeitskleider und Waschkleider zu empfehlen. Er kann dem Rock fest angesetzt werden.

Soll der Rock jedoch etwas oberhalb der Taille mit einem gürtelartigen, verzierten oder gesteppten Rand abschließen und die Bluse darunter getragen werden, so wird die Sache etwas umständlicher, da man dann die Bluse durchknöpfen muß. Sie wird dann an den den Knöpfen des Rockes genau entsprechenden Stellen gut gesicherte Knopflöcher erhalten müssen und wird zunächst dem Rocke innen angeknöpft, dann erst kommen die Tragbänder. Das ist umständlich, selbst wenn man berücksichtigt, daß die Knöpferei

natürlich nur beim Auswechseln der Bluse von neuem nötig wird; es sieht aber sehr nett aus und ist eine sehr unauffällige Art Reformtracht.

Ähnlich wirkt der Hüftrock der Ringwerkstätten Köln. Auch dieser ermöglicht eine ganz unauffällige Reform der Kleidung. Er ist ein fußfreier, faltenloser Rock, der den Hüften fest aufliegt. Er schließt oben mit einem niedrigen, durch eine eingesteppte Gurte gestreiften, angeschnittenen Miedergürtel, der rückwärts etwas höher ist als vorn. Er wird nur rückwärts mit zwei Haken an der Bluse eingehängt und verlangt keinerlei Träger. Er vertritt das System der Hüftbelastung und läßt die Schultern ganz frei. Der gut geschweifte Miedergürtel schneidet nicht in der Taille ein und beengt in keiner Weise. Für die Straße, für Sport- und Reisekleidung, wie für Berufskleider ist diese Art Rock zu empfehlen, denn auch so sieht man ganz wie alle Welt aus. Für die Straße wird der Anzug in der üblichen Weise durch eine Jacke vervollständigt.

Über einer guten Reformunterkleidung, zumal über Kalasiris, kann man auch ein Modekleid tragen, wenn es in der Taille entsprechend erweitert wird und wenn seine Machart gestattet, daß der Körper sich beim Sitzen in natürlicher Weise vorn zusammenschiebt. Es darf deshalb vorn keine Stäbchen haben und keinen steifen Gürtel besitzen, denn dieser würde ohne die Stütze des Korsetts bald runzlig werden. Bei der heutigen Mode finden sich eine Menge Modelle, die auch auf der Reformunterkleidung getragen werden können, da auch die Mode zurzeit die kurze Taille liebt. Bei einer Mode, die sich dem Stil des Rokoko nähert, wird es schon schwieriger sein, einen Kompromiß zu ermöglichen.

Auch die Rock- und Blusentracht auf reformierter Unterkleidung ist ein Kompromiß, der das Auffällige einer von der üblichen abweichenden Kleidung vermeiden will. Im ästhetischen Sinne ist er unerfreulich. Die zusammenhängend gearbeiteten Kleider wirken schöner und bringen die ästhetischen Vorzüge der Reformkleidung erst zur Geltung. Erst hier kommt die anmutige Linie einer schönen Frauengestalt, der Reiz der Bewegung voll zum Ausdruck.

Für die meisten Frauen und Mädchen ist die Form, welche sich der Empiretracht nähert, sehr vorteilhaft. Die Gürtung darf nicht zu hoch sitzen, sondern muß sich um die unteren Rippen, etwa zwei Finger breit über der Taille, legen. Die langen Linien vom Gürtel zur Erde sind für die weibliche Gestalt sehr kleidsam, da sie den Unterkörper verlängern und die Umrisse der Hüften weicher erscheinen lassen. Starken Frauen steht diese Machart nicht, aber Backfischen und jungen Mädchen ausgezeichnet. Will das Fräulein besonders schlank und groß erscheinen, so läßt man den Gürtel nur bis zur Vorderbahn des Kleides reichen, die dann aber sehr schmal sein muß. Auch eine schmale Schärpe, die unterhalb der Brust an der Vorderbahn ansetzt und nach hinten etwas ansteigend im Rücken zu einer kleinen Schleife mit lang herabfallenden Enden geschlungen ist, wird für fußfreie Mädchenkleider, sowie für Haus- und Gartenkleider eine hübsche Linienführung ergeben. Abb. 10, 17, 20 auf Tafel XIV.

Für gutgewachsene Leute ist das Prinzeßkleid am schönsten, sofern schwerer Stoff, Tuch, Seide oder Samt zur Verwendung kommt. Doch bedarf diese Form einer kleinen Schleppe um vollkommen zu wirken.

Für starke Damen ist eine Gürtung, die im Rücken ziemlich hoch ansetzt nach vorn sich stark senkt und in lang herabfallende Enden ausläuft, kleidsam. Durch Auffalten der Vorderteile nach der Gürtelmitte kann der Büste etwas aufgeholfen werden. Festgesteppte, von oben nach unten laufende Falten im Rock machen schlanker. Zu gleichem Zwecke kann man die Rocknähte durch Paspeln oder Zierstiche hervorheben. Jede vertikale Garnierung, Stickereistreifen, eine schmale verzierte Vorderbahn, herabfallende Schärpenenden usw. lassen schlanker erscheinen. Jede horizontale Unterbrechung dagegen, ein Gürtel, ein Doppelrock, ein quergesetzter Besatzstreifen, sogar ein abstechender Saum verkürzt die Gestalt und macht breit.

Bei starken Frauen läßt man den Gürtel besser fort und behält die Linienführung nur in Gestalt von Steppnähten bei, wenn der Schnitt des Kleides es ermöglicht.

Für alte Damen ist die weiche, weite, ärmellose Jacke eine hübsche und bequeme Tracht, besonders, wenn sie abstechend vom Kleide vielleicht aus Seide hergestellt und mit hübscher Stickerei verziert wird. Sie wird am Hals mit einer lang herabfallenden Krawatte aus Tüll oder Gaze geschlossen, die den Hals verhüllt. Abb. 12 der Tafel XIV.

Für Blusen, Haus- und Arbeitskleider ist der uralte Schnitt sehr geeignet, den man

mit dem schönen Namen „Herrgottskittel“ bedacht hat, vermutlich, weil er so alt ist, wie der liebe Gott und die Engelein, die auch nach diesem Schnitt gekleidet umherfliegen sollen. Es ist der Schnitt der alten Bauernkittel, der primitiven Hemden, zahlloser orientalischer Kleidungsstücke und der herrlichen japanischen Gewänder.

Ein Stück Stoff, das die doppelte Länge des zu bekleidenden Menschen, von der Schulterhöhe bis zum Boden herab gemessen, haben muß, und so breit ist, wie seine Spannweite, quer über die Brust von einem Handgelenk zum anderen gemessen, wird auf die halbe Länge zusammengelegt. An der so entstandenen Bruchkante wird die Mitte bezeichnet und an dieser Stelle eine runde Öffnung für den Hals herausgeschnitten. Von dieser Öffnung aus wird in der Richtung der Mittellinie des Stoffes ein Einschnitt gemacht, der später den Verschluß ergibt. Er kann ebensogut auch auf dem Rücken oder auf der Schulter angebracht werden. An den seitlichen Längskanten, der Webebahn werden Keile herausgeschnitten, die den Rock abschrägen und zugleich zur Bildung der Ärmel führen. Wünscht man das Kleid faltig, so nimmt man den Stoffteil breiter, oder wenn das nicht möglich ist, hilft man sich mit angesetzten Keilen und Ärmeln. Auf der Schulter werden dann Falten abgesteppt, die über der Brust ausspringen und unterhalb derselben durch den Gürtel zusammengefaßt werden.

Diesen Kittelschnitt kann man einfachen Haus-, Garten- und Arbeitskleidern, Kinder- und Backfischkleidern in unendlichen Variationen zugrunde legen. Auch die beliebte Kimonobluse ist aus diesem Schnitt entstanden.

Frau Marie Thierbach in Köln hat ihn für das „Abformungskleid“ benutzt, das sie in ihrer, in dem Braunschen Verlage erschienenen Broschüre eingehend bespricht und mit vielen Abbildungen erläutert. „Das Abformungskleid“ sei jedermann empfohlen, der sich gern einfache Kleider selbst anfertigen möchte, ohne doch von der Schneiderei viel zu verstehen. Frau Thierbach verkündet insofern in ihrem Buche eine Neuerung, als sie den weiten, hemdartigen Kittel durch geschickt gelegte Falten in ein völlig anliegendes Kleid verwandelt. Die Falten werden von Druckknöpfen in ihrer Lage festgehalten. Nach Öffnen derselben streift man das ganze leichte, futterlose Gewand über den Kopf, ohne eines Verschlusses irgendwelcher Art zu bedürfen. Legt man das Kleid an, so ist im Nu das weite Hemd durch Schließen einiger Druckknöpfe in ein anliegendes, hübsches Kleid wie durch Zauberei umgewandelt. Frau Thierbach versichert, daß man ein solches Kleid in sechs Stunden machen kann.

Auf Tafel XIII sind einige Haus- und Arbeitskleider zu sehen, denen ebenfalls der „Herrgottskittelschnitt“ zugrunde liegt.

Für die Straße ist ein solches Kleid wohl weniger geeignet, es sei denn, daß man es durch eine Jacke oder einen Mantel größtenteils verdeckt. Doch ist kaum anzunehmen, daß der Rock je den korrekten Sitz haben kann, den man vom Straßenkleid verlangt.

Für das Straßenkleid haben die letzten Jahre einen Typ ausgebildet, der von der Mode wenig mehr beeinflußt wird und sich als praktisch und gut erwiesen hat: das schlichte, fußfreie Jackenkleid, durch Blusen vervollständigt. Es wird von allen Ständen getragen, ist so ausdauernd, so vielseitig verwendbar, so wenig reparaturbedürftig, daß es Aussicht hat, das Kleid der Frau zu werden, zumal der berufstätigen Frau, die für Instandhaltung und Pflege ihrer Kleider wenig Zeit übrig hat. Eine Frau, die ein solches gutes und wohlerhaltenes Kleid hat und dazu zwei bis drei Blusen, darunter eine besonders hübsche, womöglich aus Seide, kann nicht behaupten, daß sie „nichts anzuziehen hat“, denn ein solches Kleid kann man, wenn es sein muß, überall und zu allen Gelegenheiten — nur nicht gerade zu einem Ball — tragen, ohne unangenehm aufzufallen. Man kann ein Jackenkleid in jedem Konfektionsgeschäft fertig kaufen, doch gelten da dieselben Erfahrungen wie für die fertig gekauften Herrenanzüge. Sie sind im Einkauf billiger, im Tragen teurer.

Ein von einem guten Schneider aus gutem Wollstoff nach Maß gearbeitetes Kleid trägt sich ungleich besser, hält besser „Fasson“ und sieht noch gut aus, wenn es auch nicht mehr neu ist, während das fertig gekaufte, billige Jackenkleid schon nach wenigen Monaten, oft schon nach dem ersten Regenguß einen vertragenen Eindruck macht.

Kann man zurzeit nur ein solches Kleid besitzen, so wähle man einen Stoff in der Art der englischen Herrenstoffe, einen mittelfarbigen, eher dunklen Stoff, mit diskreter Musterung, einen weichen Wollstoff von einiger Schwere, der, wenn man ihn in der Hand zusammendrückt, sofort elastisch wieder auseinanderspringt, wenn man die Finger öffnet, und dann keine Drucklinien zeigt, doch soll er auch nicht so lappig sein, daß er eine feucht hineingebügelte Falte nicht für immer festhält. Franst man ihn an

der Schnittkante aus, so dürfen nur glänzende, elastische, krausfaserige Wollfäden zum Vorschein kommen, die sich nicht allzuleicht zerreißen lassen und keine stumpffarbigen, glatten Baumwollfäden.

Man wähle keine ausgesprochene Farbe, sondern einen gedeckten, neutralen Ton, wie grau, graubraun, schiefergrau, maulwurfgrau, denn das Kleid soll für jedes Wetter passen und nicht leicht Flecken bekommen. Der Stoff sei modern, doch nicht so charakteristisch modern, daß er der Trägerin bald leid wird, wenn die Mode wechselt. Muster und Farbe sollen so gedämpft sein, daß sie niemandem im Gedächtnis bleiben.

Die Jacke wenigstens lasse man nicht von der Hausschneiderin machen, sondern von einem Damenschneider; diese Art Arbeit wird nur höchst selten von Frauen gut geleistet, die nicht besonders dafür vorgebildet sind. Für die Jacke wähle man den einfachen Schnitt des Männerjacketts und zerstöre die gesuchte Strenge des Kleides nicht durch farbige Besätze, sinnlose Patten und Knöpfe und auch nicht durch eine „garnierte" Bluse mit Spitzen, Endchen und Bändchen besetzt, oder auf festem Futter anliegend gearbeitet. Man trägt zu einem solchen Kleide die schlichte Hemdbluse aus waschbarem Stoff, lose, wie ein Männerfaltenhemd und ohne Futter hergestellt. Die in schmale Falten gesteppten Vorderteile werden mit einfachen Perlmutterknöpfen geschlossen oder mit wertvollen Hemdknöpfen, die Schmuckstücke sein können, durchgeknöpft. Der mäßig weite Hemdärmel schließt mit einem Bündchen am Handgelenk ab. Nur von dem hohen Stehkragen der Männerkleidung muß dringend abgeraten werden, denen die Herren die schlimmen Furunkeln am Hals verdanken sollen. Bequemer und gefälliger als solch steifer Halspanzer ist ein weicher, mäßig hoher, auswechselbarer Umlegekragen vom Stoff der Bluse, unter dem ein seidener Schlips getragen wird. Man kann auch der Bluse einen Stehkragen aus Tüll aufheften, über dem man eine Tüll- oder Spitzenkravatte trägt, die unterm Kinn zur Schleife geschlungen wird.

Wer über ein reichlicheres Toilettengeld verfügt, wird außer diesem ganz praktischen, für jedes Wetter und jede Jahreszeit geeigneten Kleide noch ein im Charakter gleiches aus hellerem oder schwarzem Tuch sich leisten, das, auf seidenem Futter gearbeitet, höheren Ansprüchen an Eleganz genügen kann. Im Sommer wird eine solche Glücklichere sich für feuchtes, warmes Wetter ein Jackenkleid aus graublauem oder grauem starkfädigem Leinen oder waschbarer Seide und noch ein oder zwei Kleider aus derbem weißem Leinen ohne Futter gearbeitet und zum Waschen eingerichtet, anschaffen. Die weißen Leinenkleider haben sich sehr eingebürgert, weil sie wirklich sehr hübsch und in reinlichen Städten, auf dem Lande und in Badeorten auch praktisch sind, wenn sie ohne besondere Schwierigkeiten häufig gewaschen werden können und geschickte Hände zum Bügeln zur Verfügung sind. Doch muß man beherzigen, daß zum weißen Straßenanzug nur weiße Blusen, ein weißer Hut, weiße Handschuhe und Strümpfe und weiße Schuhe, oder hellbraune Schuhe mit gleichfarbigen Strümpfen getragen werden sollen, und, daß alles dies stets blendend sauber sein muß.

Das, dem Herrenanzug nachgeahmte Straßenkleid der Frau kann von ihr in jedem Alter und fast überall auf der Straße, auf Reisen, im Beruf usw. getragen werden; (der einfache Filz- oder Strohhut und der Stiefel oder Halbschuh gehört dazu). Da aber, wo der Mann zu Gehrock und Zylinder greift, oder gar zum Frack, verliert auch das Jackenkleid seine Berechtigung. Zu offiziellen Besuchen, für Theater und Konzert, zum Fünfuhrtee, oder zum Empfang von Gästen soll man es mit einem minder nüchternen und strengen Gewande vertauschen. In Badeorten, wo viele Leute von weltlicher Gesinnung verkehren, ist es nur Vormittags gestattet, und wenn man es in den großen Hotels des In- und Auslandes noch zum Diner um sieben Uhr trägt und der Gatte dazu noch im Touristenanzug und Kniehosen daherkommt, dann wenden sich Italiener, Engländer und Franzosen und sogar der Kellner mit Achselzucken und murmeln: „Tedeschi", — „Germans", — „Allemands". Man sollte deshalb auf Reisen durchaus mindestens ein hübsches helles Kleid mit sich führen sofern man sich nicht von den Plätzen weltlicher Freuden ausschließen will. Es gibt Seidenstoffe, die so leicht und so elastisch sind, so völlig unempfindlich gegen Druck, daß ein aus ihnen hergestelltes Kleid sogar im Rucksack ohne Schaden mitgeführt werden kann. Zum Beispiel ein sehr guter Crêpe de Chine und ein rein-

seidener starkgerippter Liberty-Crêpe, der viel Glanz hat und in der Struktur an Baumrinde erinnert. Läßt man daraus ein einfaches Kleid ohne Futter machen, so wird es durch das glänzende Material doch festlich wirken und zusammengelegt ist es nur ein kleines leichtes Päckchen.

Denn obgleich das eben besprochene Jackenkleid Vorzüge hat, die es unentbehrlich machen, so ist doch diese aus fußfreiem Rock und Bluse bestehende Frauentracht vom ästhetischen Standpunkt betrachtet unbefriedigend. Der kurze Rock, den Hygiene und Bequemlichkeit für die Straße fordern, ist für die breiten Hüften und meist zu kurzen Beine der Frauen ebenso unvorteilhaft wie die unschöne Zweiteilung des Körpers durch die beiden verschiedenfarbigen Kleidungsstücke in eine obere und eine untere Hälfte. Aber die Frau von Geschmack wird ja auch nicht den Wunsch haben, gerade auf der Straße das Interesse der Vorübergehenden durch aufregend vorteilhafte Kleider zu erwecken, sondern nur gut aber unauffällig gekleidet sein wollen. Es ist nicht wünschenswert, daß das nüchterne Jackenkleid gar zu sehr überhandnehme. Im Hause und in Gesellschaft sollte man farbenfreudigeren, schöneren und kleidsameren Gewändern den Vorzug geben, bei denen Phantasie und individuelle Neigung der Trägerin freien Spielraum haben dürfen und Frau Mode ihren Launen Geltung verschaffen kann. Nicht übel wäre es allerdings, wenn wir daneben auch der Hygiene einigen Einfluß gestatten würden. Es hat natürlich keinen Zweck die Unterkleidung möglichst leicht und luftdurchlässig zu gestalten, wenn eine Oberkleidung, die von diesen Tugenden nichts hat, alle Bemühungen wieder illusorisch macht. Für das Straßenkleid läßt sich ja das Gebot der Luftdurchlässigkeit schwer aufrecht erhalten, da zur guten Ausarbeitung der Jacke geleimte Einlagen und allerlei schneidertechnische Hilfsmittel benutzt werden müssen, die sich vielleicht nicht so ganz mit den Grundsätzen der Gesundheitslehre vereinigen lassen. Auch ist hier ein hübsches Futter immerhin wünschenswert. Umsomehr sollte sich der Körper im Haus- und Arbeitskleid wohlfühlen. Leicht waschbare Stoffe sind für solche Kleider unbedingt vorzuziehen, für viele Berufsarbeitskleider, wie auch Dienstmädchenkleider sogar erforderlich. Für den Sommer sind poröse Baumwollstoffe, locker gewebte Halbleinen, Crêpons und Nessel zweckmäßig, für den Winter Viyella, englische Flanelle (die aber in der Wäsche einlaufen) und Trikotvelvet geeignet. Freundliche, helle Farben sind für Hauskleider anzuraten; sie machen Wohnung und Gemüter hell. Lieber etwas häufiger waschen, als das Haus mit einem aschgrauen Kittel verdüstern.

Für das hübsche Nachmittagskleid kommen für den Winter leichter Foulé, Cachmire, Seidencrêpe in Betracht, wo Mode und Machart des Kleides größeren Stoffreichtum, etwa einen gefalteten oder gekrausten Rock vorschreiben. Für den Sommer Batist, Wollmousselin, Baumwollcrêpe und Voile. Für eng anschließende Kleider wähle man für den Winter Tuch oder Velvet, für den Sommer Leinen, Halbleinen und Rohseide, die aber von lockerer Webart sein müssen.

Die Kleider sollten, wenn es irgend angängig ist, ohne Futter gearbeitet sein, zumal wenn man sie nicht waschen kann, denn die Wissenschaft behauptet, daß sich zwischen Futter und Oberstoff gräßliche Mikroben in wimmelnder Menge sammeln, die unsere Gesundheit bedrohen. Was früher für Mode- wie auch für Reformkleid undurchführbar schien, nämlich futterlose Röcke, wird jetzt vielfach geleistet. Unter dem nicht waschbaren futterlosen Kleid muß man dann eine zierliche weiße Unterbluse mit Ärmeln tragen, die am Hals und an den Handgelenken sichtbar sein kann. Sie dient zugleich als ein freundlich und appetitlich wirkender Ausputz und erhält Farbe und Sauberkeit des Kleides.

Die Hygiene befiehlt, daß unter jedem nicht waschbaren Kleid eine Untertaille mit langen Ärmeln getragen werde, damit das Kleid nirgends die Haut berühre; — ein gewiß berechtigter, aber doch anspruchsvoller Wunsch!

Wir wissen, daß die Frau Mode häufig anderer Meinung ist, als die Hygiene und die Aesthetik. Aber in einem Punkte stimmen sie doch zusammen. Sie verlangen einstimmig, daß die Kleidung der Gelegenheit, der Beschäftigung, zu welcher sie getragen wird, äußerlich entspreche. Es ist das erste Gebot des guten Geschmacks in diesem Sinne „gut angezogen" zu sein, denn zweckmäßig angezogen sein, heißt im allgemeinen — gut angezogen sein.

Ein dicker wollener Regenmantel an einem warmen Sommertage macht die Trägerin ebenso zu einer unglücklichen oder komischen Figur, wie ein heller Tennisanzug an einem regenkalten Novembertage. Ein hochgeschürzter Lodenrock wirkt auf der Strandpromenade von Trouville oder auf dem Markusplatz in Venedig ebenso geschmacklos, wie ein Federhut beim Rodelsport, oder bei einer Segelfahrt auf der Nordsee übel angebracht ist.

Nicht minder aber, wie die Kleidung dem Zweck der Gelegenheit, zu der sie getragen wird, angepaßt sein muß, soll sie auch der sozialen Stellung, den wirtschaftlichen Verhältnissen der Trägerin entsprechen. Ein Hut für 100 Mark auf der Lockenfrisur der Gattin eines kleinen Angestellten mit einem Monatsgehalt von 150 Mark ist ein Unfug, dem man doch öfter begegnet, als man denken sollte.

Die in bescheidenen Verhältnissen lebende Frau soll in erster Linie an ihrer Kleidung sparen und nicht dem Wunsche nachgeben, auch einmal eine teure Pleureuse, einen wertvollen Pelzkragen, einige Meter kostbarer Spitzen zu besitzen. Das eine erlesene Stück paßt dann doch nicht zu dem übrigen und wird ihr wenig Freude bringen, weil es ihren anderen bescheidenen Besitz ärmlich erscheinen läßt und eine Disharmonie in ihren Anzug bringt, die weit unangenehmer ist, als nüchternste Einfachheit. Der kühne Federhut paßt doch nicht zu dem fußfreien Straßenkleid, zu Rock und Bluse und zu Zwirnhandschuhen so wenig wie weitausgeschnittene Lackschuhe und durchbrochene Strümpfe.

Die Kleidsamkeit unseres Anzugs wird hauptsächlich durch die Farbe beeinflußt. Zur Hauptfarbe des Kleides sollte man im allgemeinen keinen ausgesprochenen, lebhaften Ton wählen, wenn es sich nicht gerade um ein Festkleid handelt. Das Auge ist ein durch lebhafte Farbe rasch ermüdetes Organ und ein ausgesprochen rotes, grünes, blaues oder violettes Kleid wird der Trägerin und ihrer Umgebung weit schneller entleidet, als ein graues, beigefarbenes oder in einer anderen ruhigen neutralen Farbe gehaltenes Gewand. Auch wirken alle farbigen Besätze stärker, feuriger und schöner auf einem gedämpften Grundton und man kommt leichter zu einer interessanten oder harmonischen Wirkung als wenn man mit einer großen Fläche von starker Färbung zu rechnen hat. Auf der Straße sind starkfarbige Kleider vollends ganz unmöglich.

Bei der Wahl der Farbe soll zunächst der Wuchs der Trägerin berücksichtigt werden. Es gibt hervortretende Farben, wie rot, weiß, gelb, hellgrau und zurückgehende wie blau, schwarz, stumpfviolett und alle dunklen Grau und kalten Braun. Wünscht man schlanker zu erscheinen, so wählt man eine zurückgehende Farbe, dunkelblau, mausgrau, schieferblau. Fürchtet man dürftig zu wirken, so zieht man helle Töne vor: rötlich warmes Beige, helles Grau, rotes Braun, rotes Violett, Weiß, Rosa, Hellblau usw. Durch geschicktes Zusammenstellen vorspringender und zurückgehender Töne kann die Erscheinung vorteilhaft beeinflußt werden. Möchte man den Oberkörper voller und breiter erscheinen lassen, so wählt man ein Kleid von zurückgehendem Grundton und versieht es mit einem hellen oder starkfarbigen Einsatz, der Brust und Schultern deckt, oder einem Schulterkragen, oder Fichu mit Brustlatz. So läßt ein dunkler Miedergürtel schlanker erscheinen, ein weißer auf dunklem Kleide macht breit. Ein überschlankes junges Mädchen tut wohl, helle und starke Farben und Weiß zu tragen, wenn es die Gelegenheit, oder Hellgrau, wenn ihre Hautfarbe es gestattet; auch Sammet läßt voller erscheinen. Dagegen sind für starke Leute lebhafte Farben und Weiß sehr un-

vorteilhaft, Schwarz aber und alle Blau vom dunkelsten bis zum sanften Mittelblau gut und fast alle Violett, die nicht zu sehr ins Rot spielen. Auch in diskreten Farben gehaltene und nicht zu ausdrucksvoll gemusterte, sowie längsgestreifte Stoffe sind für starke Frauen empfehlenswert, aber keine Sammete.

Haarfarbe und Hautbeschaffenheit sollen natürlich bei der Wahl des Kleiderstoffes berücksichtigt werden, sie sollen sogar den Ton angeben. Es ist Aufgabe des Kleides, unserer Haut, soweit es irgend möglich ist, jenen rosig blühenden Hauch der Jugend und Gesundheit zu geben, den sie haben sollte und den alle Frauen sich wünschen, — jenen Schmelz, den man zu allen Zeiten durch mehr oder minder raffinierte Mittel ihr zu geben sich bemühte, und den wir noch am sichersten durch Körperpflege, Gemütsruhe und ein geschickt gewähltes Kleid gewinnen.

Man muß sich klar machen, daß beispielsweise etwas Blaßrotes röter erscheint, wenn man die Komplementärfarbe Grün danebenstellt, daß etwas Gelbes neben Blau noch gelber, das Blaue neben Gelb noch blauer wirkt. Daß dagegen ein rötlicher Ton blaß wirkt neben einem gelbroten, ein blaßgrüner weißlich erscheint neben einem starkblauen usw. Möchte man also eine zu rötliche Haut blasser erscheinen lassen, so bringe man ein starkes Rot, oder wenn die Haut bläulich rot ist, ein starkes Lila in die Nähe des Gesichts, oder umgebe es mit einem Gemisch von starkleuchtenden Farben, so wird es zarter erscheinen. Will man ein bläßliches Gesicht rosiger erscheinen lassen, so wähle man einen grünen Ton, soll zugleich blondes Haar leuchtender erscheinen, einen blaugrünen Ton zum Kleide. Ist aber die Haut gelblich, so umgibt man sie mit goldigem oder stark ins Gelbliche fallendem Grün und die durchsichtig blasse Haut blutarmer junger Mädchen macht man durch silbrige, weiße, blaßgrünliche Töne, durch Rosa oder zartes Hellblau lebensvoller erscheinen. Zu rötlichem Haar sieht mattes Grün und kaltes Lila gut aus, zu hellblondem Haar hat man von jeher mattes Blau am schönsten gefunden, wenn die Haut von reiner Farbe ist. Dunkelblondem Haar kann man warme, goldig braune Töne abgewinnen, wenn man es in Gegensatz zu kräftigem Blau und Grün oder den dazwischen liegenden Tönen bringt. Blondinen in allen Schattierungen steht Schwarz gut, wenn sie frische Farben haben. Brünette mit lebhafter Gesichtsfarbe sehen in Hellgrau gut aus. Sehr vielen Leuten steht ihre Haarfarbe gut zu Gesicht, wenn man sie als Grundfarbe des Kleides wählt, vielleicht in etwas tieferem Ton als das Haar, und einen kräftigen, den Teint hebenden Farbenton als Ausputz verwendet. — Wie man es fertig bringt, der Hautfarbe durch den Gegensatz zur Umgebung Glanz und Frische zu verleihen, das lernen wir am besten von den Meistern der Bildnismalerei. Von Tizian, Rubens, Rembrandt und van Dyck, Gainsborough und Lenbach können alle, die dies Thema interessiert, eine Menge absehen.

Hat man sich für einen stillen neutralen Ton als Hauptfarbe des Kleides entschlossen, so hat man es noch immer in der Hand, durch geeignete Wahl des Stoffes das Gewand prächtiger und festlicher zu gestalten, wenn der Zweck dies wünschenswert erscheinen läßt, und durch Art und Farbe des zum Ausputz verwandten Materials kann man erreichen, daß das Ganze doch wirkungsvoll und farbenschön wird. Für die Farbenwahl beim Ausputz eines Kleides bietet uns die Natur reiche Anregung; die Schmetterlinge, die Vögel, die Käfer und Blumen ringsum können unsere Lehrmeister sein. Die Tauben zum Beispiel zeigen uns eine Fülle schöner und diskreter Farbenstellungen. Sanftes Graublau in pikantem Gegensatz zu lebhaftem Gelbbraun und wenig Weiß. Oder rötliches Beige mit dem stumpfdunklen Altrot der Füße und dem metallisch grünblauen Schimmer am Halse, durch eine glänzende Seidenstickerei mit Metallfäden so schön wiederzugeben. Oder könnte nicht einer brünetten jungen Frau der Schwalbenschwanz, der durch ihren Garten fliegt, Vorbild zu einem prachtvollen Festkleid werden? Dies stumpfe, maisfarbige Gelb von

mattschwarzen Linien wie mit einem netzartigen Überkleid übersponnen, dazu die kleinen grünblauen Flecke, die an einen Türkisenschmuck gemahnen; über dem Ganzen ein goldiger Schimmer, wie von verstreuten Goldperlen — gäbe das nicht ein prächtiges Gewand? —

Natürlich kann man nicht ein Insekt, oder einen Vogel hernehmen und nun danach ein Kleid komponieren wollen, da ja doch Haare und Hautfarbe der Trägerin den Ton bestimmen sollen; aber wohl belehrt uns die Natur über Farbenzusammenstellungen und über die glückliche Wirkung geringer Mengen von starker Farbe auf großer, stumpffarbiger Fläche. Je sparsamer der Ausputz um so stärker die Wirkung. Größere Mengen von meterweis gekauften Besätzen und bunten Borten, zwecklosen Knöpfen, auch sinnlose Schleifen, Ösen, Patten, und den tausenderlei Firlefanz, welchen die Besatzindustrie massenhaft auf den Markt bringt, vermeide man. Ein seidener Paspel, eine hübsche, selbstgefertigte Stickerei, zum Kleide gestimmt, wirken weit vornehmer. Mehr als drei Farben sollte man nicht bei einem Kleide sprechen lassen, es sei denn in der Stickerei, die man etwa verwendet.

Beim Festkleid kann man natürlich am kühnsten in der Farbenwahl sein. Das Liberty-Haus in Dresden, München oder Stuttgart, das Seidenhaus Michels in Berlin und andere große Firmen liefern uns da die herrlichsten Stoffe, Seiden und Sammete, Rohseide, Crêpe de Chine, Seidencrêpe, Seidenvoile, Peau de Soie, Messaline, Eolienne und wie sie alle heißen die schönen zarten Gewebe in den bezauberndsten Farben. Aber auch feine Wolle, leichte Tuche lassen sich für Festkleider verwenden.

Zum Festkleide gehört als harmonische Ergänzung der Schmuck. Kostbare Halsbänder sind ausschließlich bestimmt zum ausgeschnittenen Festgewand getragen zu werden; sie sollen auf der bloßen Haut ruhen; deren Zartheit sie durch ihr vielfarbiges Feuer heben.

Ist man im Besitz eines wertvollen Kleinods, so muß in Farbe und Machart des Kleides, zu welchem es getragen werden soll, auf dasselbe Rücksicht genommen werden. Man darf es nicht durch glitzernde Besätze und Stickereien am Kleide in seiner Wirkung beeinträchtigen, sondern darf nur solche Farben verwenden, die geeignet sind, ihm zur Folie zu dienen. Ein schönes Schmuckstück, eine große Brosche, eine Schnalle oder Agraffe kann am Ausschnitt des Kleides, die ihn umrahmende Spitze zusammenraffend, angebracht, oder als Mittelpunkt einer zu ihm abgestimmten Stickerei verwandt werden.

Auch Armbänder mit Steinen trägt man nur zum Gesellschaftskleide, zum Straßenanzug wirken sie protzig, höchstens ein einfaches Kettenarmband ist statthaft. Auch schöne Schmucknadeln, echte Hemdknöpfe, eine wertvolle Uhrkette, der man es nicht zu sehr ansieht, können immer getragen werden. Zur halsfreien Bluse oder zum Hauskleid ohne Kragen sieht ein einfaches Halskettchen mit Anhänger gut aus oder auch die lange Schnur aus farbigen venetianischen Perlen. Der wertvolle Schmuck aber entspricht nicht der Einfachheit des häuslichen Gewandes.

Auch eine gewisse Einheitlichkeit im schmückenden Beiwerk soll gewahrt werden; ein silberner Anhänger darf nicht gleichzeitig mit einer goldenen Uhrkette am Halse hängen, eine Granatenbrosche wird sich nicht mit einer Korallenkette vertragen. Das erinnert an naive Gemüter, die meinen, sie geben sich ein Ansehen vor den Leuten, wenn sie all' ihren Besitz an Luxusartikeln zugleich an sich hängen.

Es ist zwar modern, die Hände mit Ringen zu beladen, aber geschmackvoll ist es nicht. Schon zwei Ringe an einem Finger machen sich soviel Konkurrenz, daß keiner zur Wirkung kommt; um so mehr geht bei vielen Ringen der Reiz des einzelnen im barbarischen Gefunkel unter. Wer ein schön gearbeitetes Stück von wirklichem Kunstwert hat, wird es lieber isolieren, damit es um so schöner wirke. Schließlich ist doch die Hand kein Schaukasten für den Juwelier, sondern sollte nützlicheren Zwecken dienen.

Doch, wer es dazu hat, glaubt es ja auch zeigen zu müssen, und der unkultivierte Reiche belädt sich gern mit Schmuck, der recht teuer ist. Da sieht man den Protzen mit zwei schweren, goldenen Uhrketten daherkommen, die Finger mit Ringen ohne Zahl besteckt, die aufdringlich wertvoll, aber nicht

schön sind. Im bunten Schlips trägt er eine Nadel von verblüffendem Effekt. — Seine Gattin ist mit einer dicken goldenen Halskette geschmückt. Eine Brosche hat sie auch. Auf dem Busen ruht von glitzernden Steinen eingerahmt, die Photographie des Gatten als Medaillon. Dazu trägt sie eine lange Uhr- oder Lorgnonkette von Korallen. An den Fingern glänzen bunte Ringe in Menge und am Handgelenk Armbänder, die ein klirrendes Geräusch von sich geben. Ohrringe hat sie natürlich ebenfalls und im Haar noch alle möglichen Kämmchen mit kleinen Brillanten besetzt. Auch die Hutnadel glitzert unverschämt.

So muß man es nicht machen, auch wenn die Mittel es gestatten. Es gibt so viele Leute, die nicht satt zu essen haben, daß es einem Menschen mit Bildung und Taktgefühl widersteht, seinen Reichtum so sichtlich mit sich herumzutragen. Einfachheit wirkt immer einnehmend, Glanz am unrechten Ort aber abstoßend, und Schmuckstücke, die nichts sind als teuer, haben wahrlich keinen Reiz für den Kulturmenschen. Schöne phantasievolle Goldarbeit, — alte oder moderne, — feinsinnige Wahl der Steine, geschmackvolle Farbenstellung, — das macht erst ein Schmuckstück begehrenswert.

Schmuck im Haar, zum Festgewande, kann wundervoll wirken. Eine Perlenschnur in dunklen Flechten hat schon manchen Dichter und manchen Maler begeistert; ein schlichter goldener Reif, eine glitzernde Blume von Brillanten, ein Kamm mit edlen Steinen besetzt, ein geschickt durch die Locken geflochtenes Kettchen, von dem ein farbig glühender Smaragd oder eine schimmernde Perle, ein Amethyst oder Türkis auf die weiße Stirn fällt, — das alles kann einem anmutigen Frauenantlitz sehr reizend stehen. Natürlich muß die Anordnung der Haare auch Rücksicht auf das darin angebrachte Schmuckstück nehmen.

Das Haar ist ja überhaupt der schönste natürliche Schmuck der Frau und sollte stets liebevoll gepflegt werden; nicht erst wenn es zu spät ist.

Im kleidsamen Anordnen der Haare sind uns die Frauen romanischer Rasse entschieden überlegen, wie wir ja überhaupt zugestehen müssen, daß sie ungleich besser wie wir es verstehen, „etwas aus sich zu machen". Da sieht man so manches arme Mädel, das mit einer anmutigen, kleidsamen Haarfrisur die Ärmlichkeit seines Anzuges wett zu machen versteht und manche kleine Pariserin und Venezianerin läuft in zerrissenen Schuhen, aber mit einer reizend graziösen, sorgfältig geordneten Haarfrisur umher.

So wichtig es nun auch ist, dem Antlitz durch geschickte Anordnung des Haares den richtigen Rahmen zu geben, so lassen sich doch über diese Wissenschaft keine allgemein gültigen Regeln aufstellen. Da heißt es: Schau um dich und dann probiere. Der Friseur kann da auch nicht helfen, ihm ist die Frisur nur das Mittel zu dem Zwecke, seine Kunst zu zeigen. Er macht jeder den konventionellen Modeaufbau, brennt, wellt, legt eine tüchtige Einlage unter das Vorderhaar, steckt hinten ein paar falsche Locken an und am Ende schaut das Opfer mit Mißbehagen auf sein ihm so fremdes Spiegelbild. Man kann auch von dem Manne nicht verlangen, daß er zeitraubende Versuche an jede Kundin verschwendet, er macht eine „schöne" Frisur und damit gut.

Da muß dann die einzelne sich schon selbst bemühen und im stillen Kämmerlein ausprobieren, was vorteilhaft für ihre Züge ist. Simpelfransen und Chinesenlocken, Turbane und Riesenchignons müssen es gar nicht sein, selbst, wenn es modern ist. Die Frisur soll sich, wie das Kleid, nach dem Wesen, den Beschäftigungen und den Verhältnissen der Trägerin richten.

Ganz schlichtes, schweres Haar kleidsam zu ordnen ist immer schwierig, es gibt aber so nette Wellennadeln, mit deren Hilfe man ohne Schaden dem Vorderhaar Fülle verleihen kann. Das Brennen der Haare ist auf die Dauer sehr schädlich, macht es struppig, glanzlos, brüchig und hart. Will man aber durchaus brennen, so soll es gut sein, über die heiße Schere vorher etwas Wachs laufen zu lassen.

Es ist nicht ratsam, stets die Modefrisur anzustreben, denn dem einzelnen Menschen steht nur eine Frisur am besten. Hat man diese herausgefunden, so halte man nur daran fest, denn es ist gar nicht so übel, eigenartig zu wirken.

Eine Frau die mit feinfühliger Selbsterkenntnis die besondere Eigenart ihrer Erscheinung herauszubilden vermag, mit Geschmack einen eigenen Stil zu entwickeln, ihn in Kleidung und Haartracht vollendet zum Ausdruck zu bringen versteht, ist außer Wettbewerb, erhaben über Kritik und hat hohe Ziele weiblicher Körperkultur erreicht. Sie wird auch aus dem, was die Mode neues bringt, stets mit sicherm Griff das herauszufinden wissen, was für sie paßt und wird, wenn sie auffällt, doch nur angenehm auffallen.

Über Kinderkleidung.

Nachdem wir gesehen haben, welchen Sinn und Zweck die Modekleidung hat, erscheint nichts törichter, als auch das Kinderkleid der Mode zu unterwerfen. Hier sollen nur Gründe der Vernunft bestimmend sein, nur das Gesunde und Zweckmäßige soll gewählt werden. Ein normales Kind hat das Bedürfnis, sich reichlich Bewegung zu machen, sich „auszutoben", es bedarf dessen zur gesunden Entwicklung seines Körpers und jedenfalls darf es daran nicht durch eine enge oder schwere, lästige Kleidung behindert sein oder gar aus Rücksicht auf sein „schönes" Kleid zum Stillsitzen ermahnt werden.

Es gibt leider noch allzuviel unvernünftige Mütter, die ihre Kinder zu Zieräffchen herausputzen und sie wie ein elegantes Schaustück stolz herumführen in lächerlich langen oder je nachdem es die „Kindermode" grade fordert, lächerlich kurzen Kleidchen aus Seide und Spitzen, die geschont werden müssen, mit Riesenschleifen im sorgfältig gebrannten oder gelockten Haar, mit gewaltigen, garniturenbeladenen Hüten oder Hauben, die ein Umsichschauen kaum gestatten und sehr heiß und unbequem sein müssen. So ein armes kleines Ding wagt kaum sich zu rühren, aus Angst, den schönen Putz zu zerstören oder die Löckchen in Unordnung zu bringen.

Solche Nöte können aber doch den Erwachsenen vorbehalten bleiben, die wissen, warum sie sich Zwang auferlegen. Aber die Kinder sollen unbefangen umherspringen und spielen dürfen, wie es ihnen gefällt, unbehindert und ungeschädigt durch eine an diesen Kleinen nur lächerliche Eleganz.

Einfach, zweckmäßig, bequem zu reinigen, leicht und luftdurchlässig soll die Kinderkleidung sein. Dem Wachstum des Kindes, besonders dem der Füße, muß stets zeitig Rechnung getragen werden. Bei den Kleidchen kann dies leicht durch breite Säume und Nähte erreicht werden.

Da die Babykleidung an anderer Stelle*) besprochen ist, braucht hier nicht darauf eingegangen zu werden. Das über dem Hemd getragene Leibchen, dem das Windelhöschen angeknöpft wird, gehört ja noch zur Kleidung des Baby, wird aber auch zur Zeit der ersten Gehversuche, die sich zunächst auf ein fleißiges Herumrutschen auf dem Fußboden zu beschränken pflegen, von ihm getragen. Zu dieser Zeit tritt das kurze Kleidchen in seine Rechte, das man am besten aus hellen, leicht waschbaren Baumwollstoffen, Pikee oder Baumwollflanell herstellt. Es hat meist die Form des einfachen Hängers und ist aus zwei leicht abgeschrägten Stoffteilen hergestellt, die einem rund oder eckig ausgeschnittenen Schulterstück angekraust sind. Darunter kann man bei kühlem Wetter dem Kinde noch immer das langärmelige gestrickte Jäckchen anziehen und zur Erwärmung des Unterleibes ein enges gestricktes Unterröckchen, das den Charakter einer Leibbinde hat und das wie die Windelhose am Leibchen befestigt wird.

*) Siehe „Die Kinderstube", von Dr. phil. Gertr. Pfeilsticker-Stockmayer.

Es ist im allgemeinen nicht gut, das Kind im Hause sehr warm anzuziehen; man sorge lieber für ein gut erwärmtes Zimmer und kleide das Kind leicht. Das beste Mittel, das Kind in dieser Zeit des ersten Strebens nach selbständiger Bewegung vor bösen Abenteuern sowohl als auch vor Erkältung auf den kalten Fußböden zu bewahren, ist entschieden, es in einem gepolsterten Laufställchen mit Bodenbelag sicher zu verwahren.

Hat das Kind gehen gelernt, und hat die Erziehung ihre ersten Ziele glücklich erreicht, so tritt an Stelle des Hemdchens und der Windelhose die Hemdhose. Sie ist das ideale Kleidungsstück, mit dem man eigentlich ganz allein sollte auskommen können. Sie kann aus Trikotstoff nach Lahmann oder Jäger fertig für jedes Lebensalter gekauft, oder von der fleißigen Mutter selbst aus porösem Baumwollstoff hergestellt werden.

Für Hemdhosen, Leibchen, Nachthemden usw. verwendet man zweckmäßig einen „Korella" genannten Baumwollstoff, der sehr luftdurchlässig und haltbar ist. Für die kältesten Monate ist allerdings Korella nicht genügend warm und eine daraus gefertigte Unterkleidung muß durch ein Leibchen aus wärmendem wolligen Trikotstoff, oder durch ein wollenes Unterhemdchen, eventuell mit langen Ärmeln, vervollständigt werden.

Das Leibchen, das über der Hemdhose getragen wird dient zur Befestigung der Strumpfbänder und der Hose. Es soll so lang sein, daß auch die Hüften noch davon umschlossen werden und muß gut anschließend gearbeitet sein. Nur auf diese Weise kann eine gute Druckverteilung erzielt werden, während bei einem kurzen, weiten Leibchen die Schultern den ziemlich lästigen Zug der Strumpfbänder allein tragen müssen. Der zarte Körper des Kindes kann dadurch geschädigt und die Entwicklung von Lungentuberkulose begünstigt werden. Bei schwächlichen, raschwachsenden Kindern, besonders bei kleinen Mädchen ist die Befestigung der Strumpfbänder an einem gut anschließenden Hüftgürtel vorzuziehen, wie es im Kapitel über Reformkleidung beschrieben ist. Am besten ist der Gürtel aus gestricktem Band.

An dem Leibchen wird auch die geschlossene Oberhose getragen, die unterhalb der Taille mit einem gut anschließenden gerundeten Bund abschließt und mit einigen Knöpfen dem Leibchen in der Hüftgegend angeknöpft wird. Die Oberhose besteht am besten aus gut waschbarem wollenen Trikotstoff, wie die „Bleyles-Hosen" und sollte in der Farbe zum Kleide oder Kittel passen. Schließt die Hemdhose rückwärts mit einer Klappe, so kann diese der Klappe der Oberhose angeknöpft werden, was das Leben um etwas vereinfacht. Im Sommer bleibt, sobald es warm genug ist, die Oberhose fort und bei kleinen Mädchen kann nach Belieben aus ästhetischen Gründen ein leichtes Unterröckchen an ihre Stelle treten, bei Knaben die kurze weite Hose aus Waschstoff. Knaben wie Mädchen können in gleicher Weise über der Hose den einfachen Kittel aus Pikee, Flanell, Viyella oder Trikotvelvet tragen, der bei Mädchen nur etwas länger geschnitten wird, so daß die Hose bedeckt ist. Eine Schnur oder ein Gürtel hält das leicht anzufertigende Kleidungsstück um die Hüfte zusammen.

Um die Strumpfbänder, die im Sommer ja meist durch die kurzen Wadenstrümpfchen überflüssig werden, auch im Winter ganz auszuschalten, wäre es wünschenswert, wenn statt der kurzen weiten Kniehosen etwas engere gestrickte lange Beinkleider getragen würden, die, ähnlich dem Beinkleid des norwegischen Skikostüms, am Knie noch ziemlich weit sind, sich dann aber rasch bis zum knappen Umschließen des Beines verengen und bis zum Fußgelenk reichen müßten, wo sie mit einer hübschen bunten Kante abschließen könnten. Sie würden über kurze Wadenstrümpfe gezogen, diese durch ihre Elastizität und die Reibung festhalten und so wäre das Strumpfband unnötig und das Bein warm und bequem eingehüllt.

Zum Spielen in Haus und Garten sind die neuerdings eingeführten Spielanzüge für kleinere Kinder äußerst bequem und praktisch. Es ist dies eine Art Kittelschürze, die sich unten

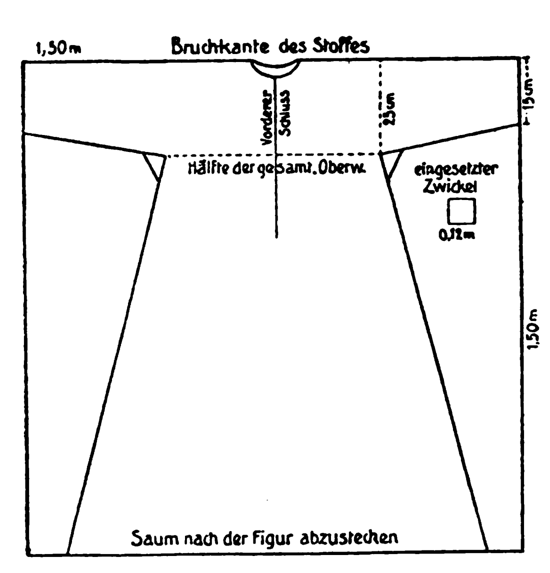


Frauenkleidung

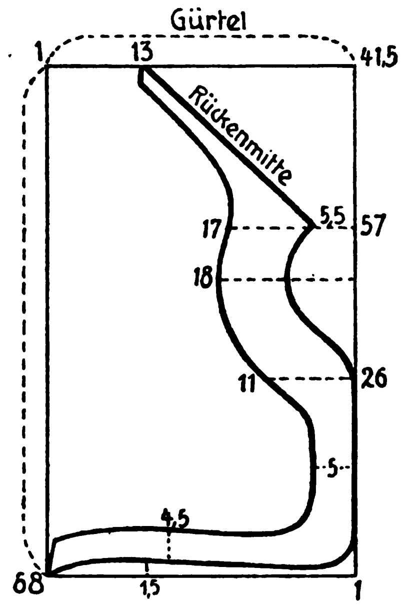
(Nach einer Zeichnung von Else Raydt)

10. Leichtes Sommerkleid aus Batist oder Voile für ein junges Mädchen. — 11. Umstandskleid mit Doppelrock und Bluse. — 12. Kleid mit loser abstechender Jacke für eine ältere Dame. Auch als Umstandskleid denkbar. — 13. Kinderkleidung aus Faltenrock und Sweater. — 14. Rückseite des Mäntelchens im Kittelschnitt (Abb. 3). — 15. Hauskleid im Herrgottskittelschnitt mit gestickter Gürtung. — 16. Straßenanzug mit Jacke. — 17. Backfischkleid mit Schärpe und Unterbluse. — 18. Elegantes Hauskleid aus feinem Wollstoff oder Voile mit gesticktem Latz und weißer Unterbluse. — 19. Straßenanzug mit leicht anzufertigender Jacke mit angeschnittenen Ärmeln. — 20. Kleid für ein junges Mädchen. Vorderansicht zu Abb. 17.

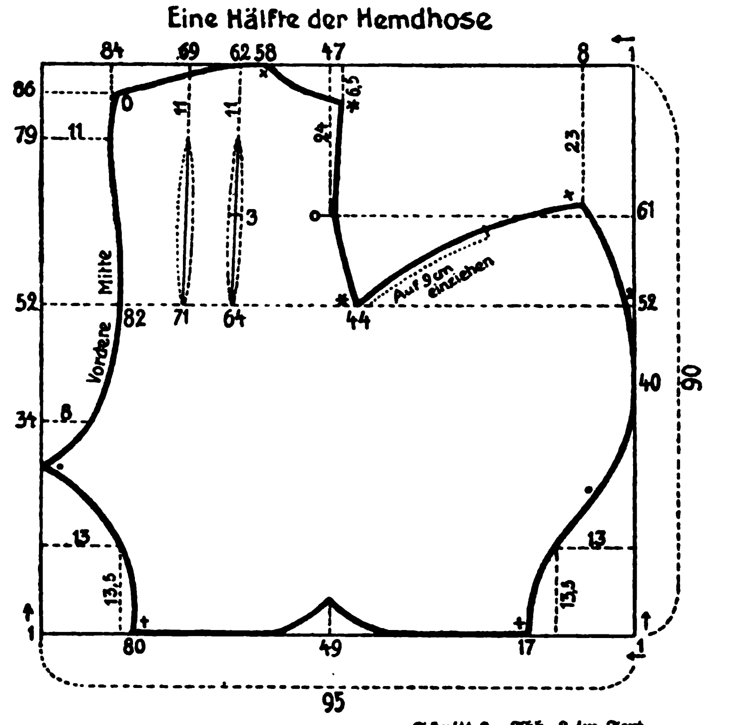
Schnittmuster.

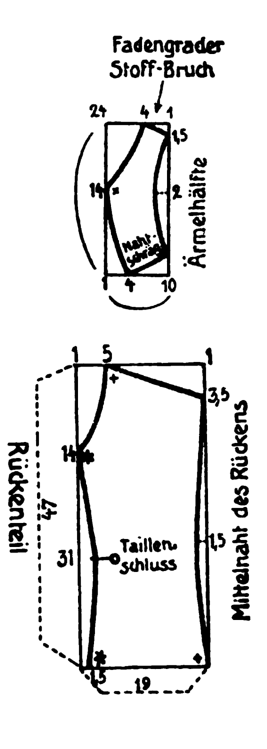


Schnitt 1a. Schnitt des Bauernkittels.
Zum Haus- und Gartenkleid Abb. 2 im Text.

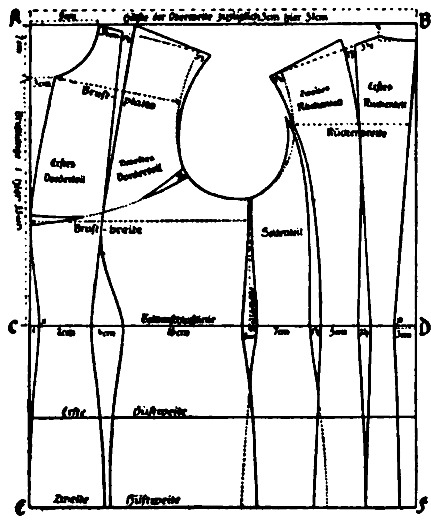


Schnitt 1b zum Haus- und Gartenkleid Abb. 2 im Text.

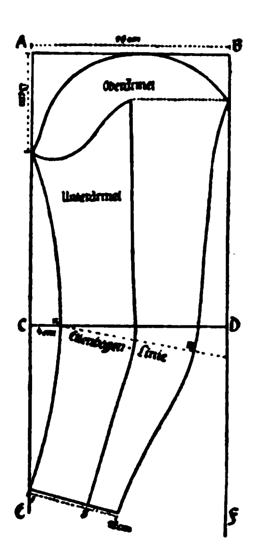




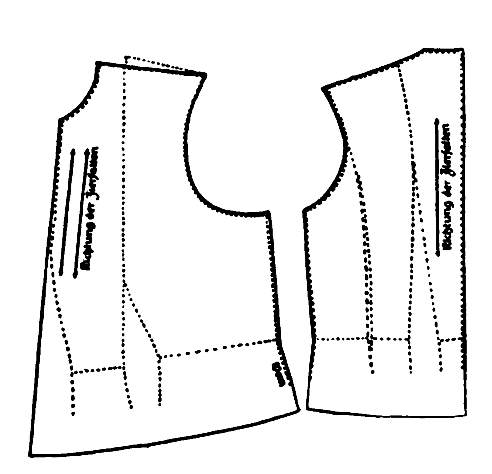
Schnitt 2. Abb. 8 im Text.



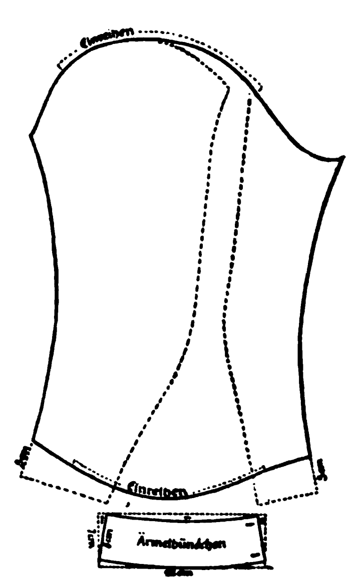
Schnitt 3. Taillenschnitt nach Maß.



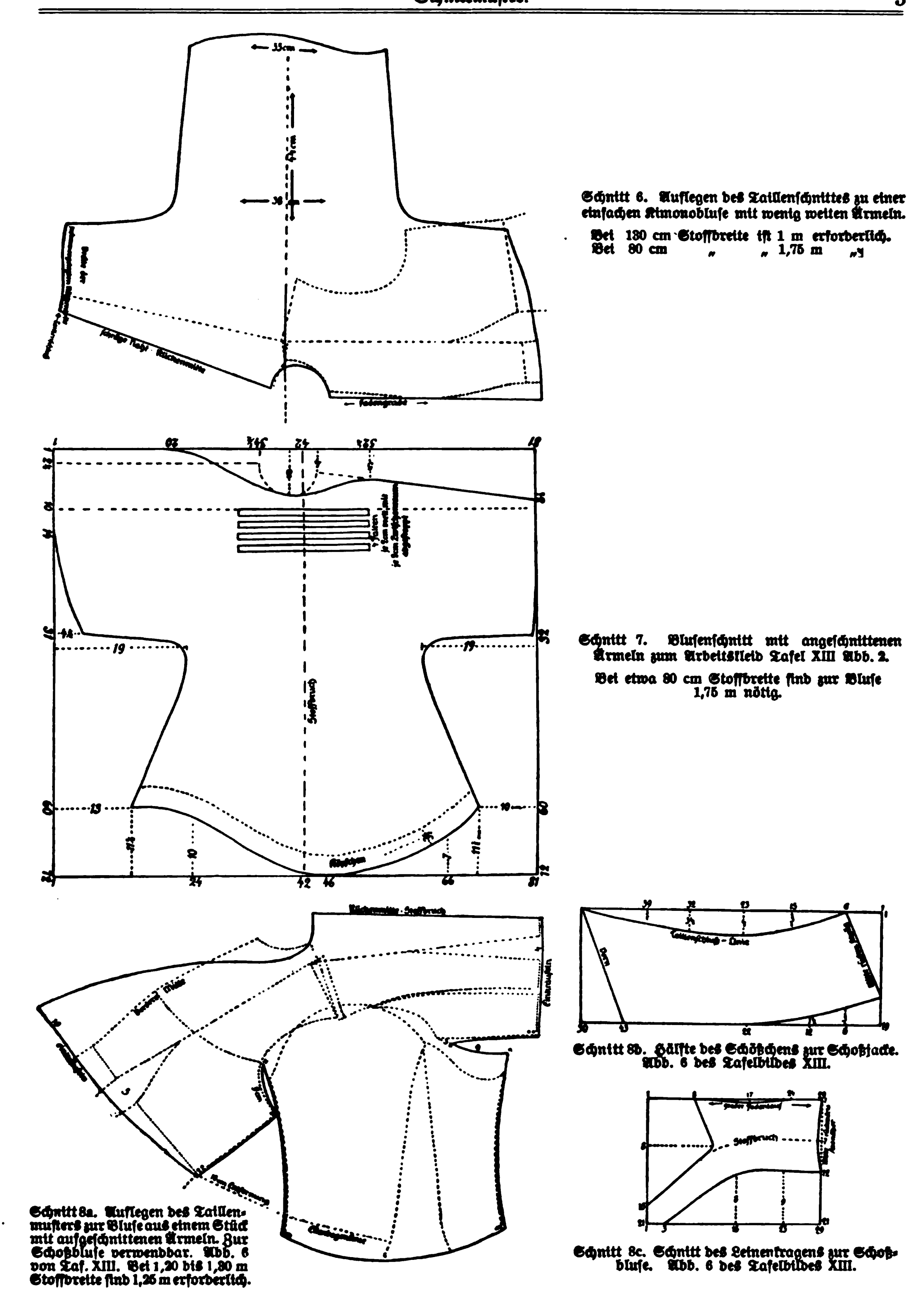
Schnitt 4. Ärmelschnitt.



Schnitt 5a. Auflegen des Taillenschnittes zur Hemdbluse. Die Falten werden vor dem Zuschneiden der vorderen und Rückenmitte parallel gelegt und festgebügelt. Bei 80 cm Stoffbreite sind $2^1/_2$ bis 3 m nötig.



Schnitt 5b. Ärmel zur Hemdbluse.



Schnitt 6. Auflegen des Taillenschnittes zu einer einfachen Kimonobluse mit wenig weiten Ärmeln.

Bei 130 cm Stoffbreite ist 1 m erforderlich.
Bei 80 cm „ „ 1,75 m „.

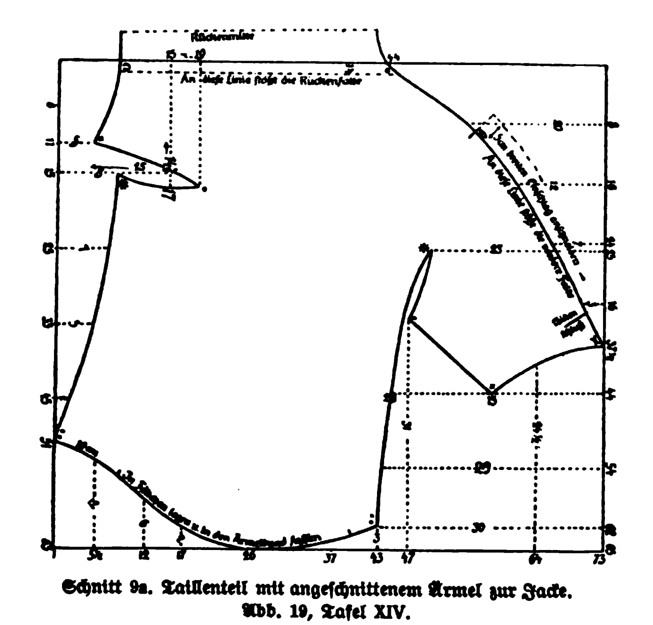
Schnitt 7. Blusenschnitt mit angeschnittenen Ärmeln zum Arbeitskleid Tafel XIII Abb. 2.

Bei etwa 80 cm Stoffbreite sind zur Bluse 1,75 m nötig.

Schnitt 8a. Auflegen des Taillenmusters zur Bluse aus einem Stück mit aufgeschnittenen Ärmeln. Zur Schoßbluse verwendbar. Abb. 6 von Taf. XIII. Bei 1,20 bis 1,30 m Stoffbreite sind 1,25 m erforderlich.

Schnitt 8b. Hälfte des Schößchens zur Schoßjacke. Abb. 6 des Tafelbildes XIII.

Schnitt 8c. Schnitt des Leinenkragens zur Schoßbluse. Abb. 6 des Tafelbildes XIII.



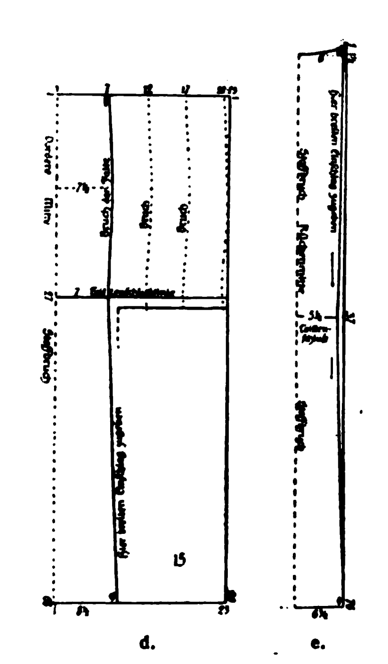
Schnitt 9a. Taillenteil mit angeschnittenem Ärmel zur Jacke. Abb. 19, Tafel XIV.

Schnitt 9b (oben). Hälfte des Ärmelaufschlags der Jacke.

Schnitt 9c. Schoßteil der Jacke.

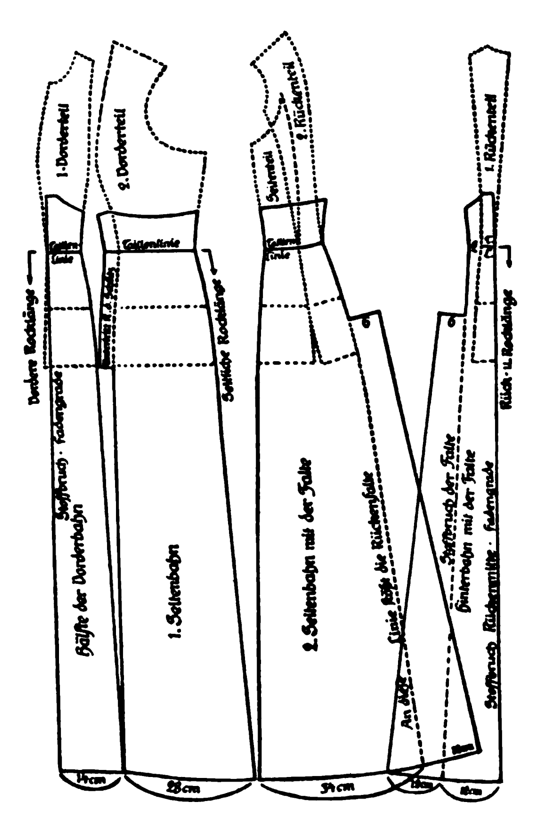
Abb. 19, Tafel XIV.

Bei 1,30 m Stoffbreite sind 2 m erforderlich.

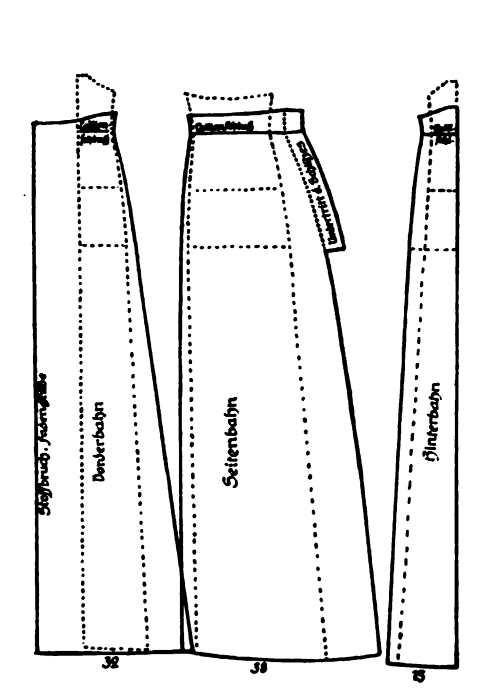


d. e.

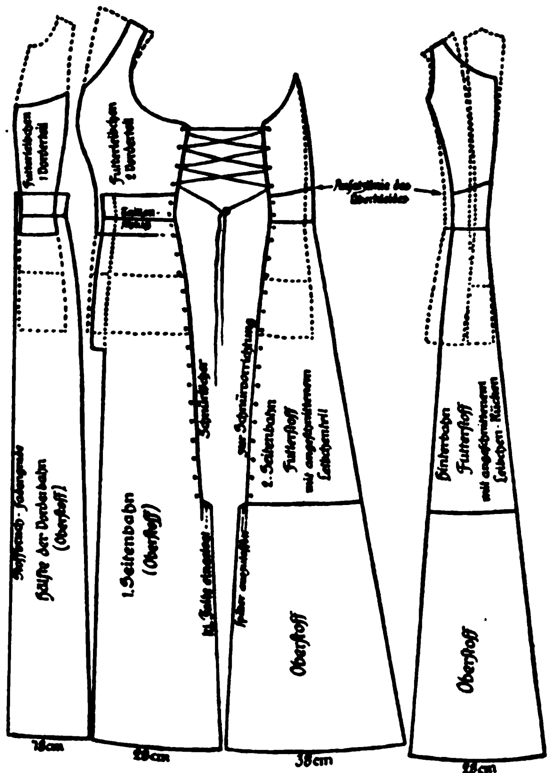
Schnitt 9d und e. Vordere und Rückenfalte zur Jacke. Abb. 19, Tafel XIII.



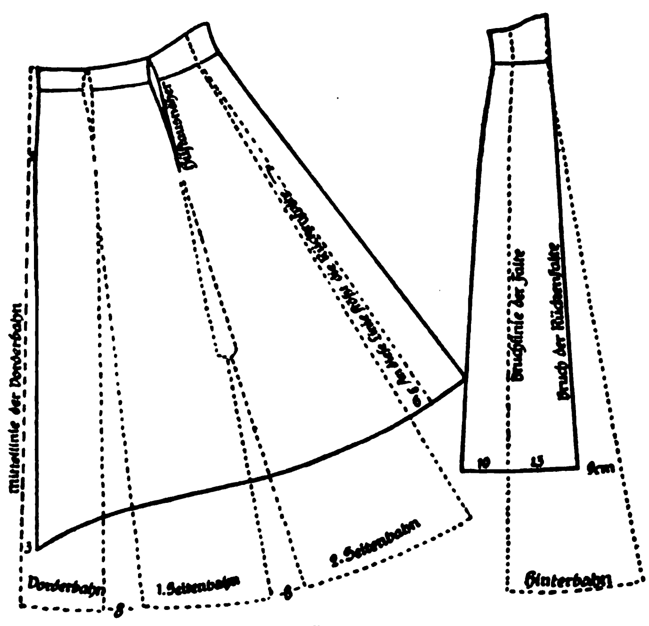
Schnitt 10. Reformrock aus 6 Bahnen, rückwärts mit breiter Falte, unter der Bluse zu tragen. Wenn Stoff weder gestreift noch gemustert, sind bei 1,20 m Breite $2^1/_2$ m, bei starken Personen $3^1/_2$ m nötig.



Schnitt 11. Wie aus dem Schnitt des 6 Bahnen-Rockes der Schnitt eines modernen 4 Bahnen-Rockes mit ausgeschnittener Taille gewonnen wird. Über der Bluse zu tragen. 2,25 m Stoff bei 1,35 m Breite.

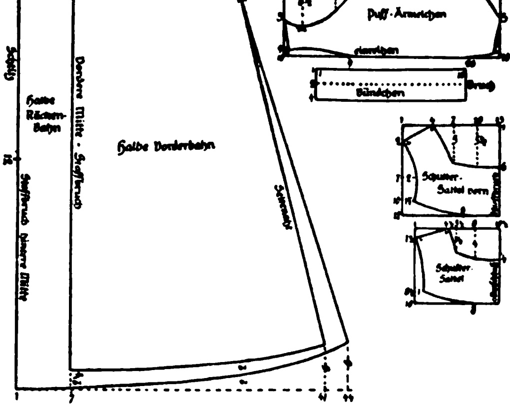


Schnitt 12a. Umstandskleid. Unterkleid mit Schnürvorrichtung. Mit Bluse 4½ m Oberstoff erforderlich bei 1,30 m Breite.

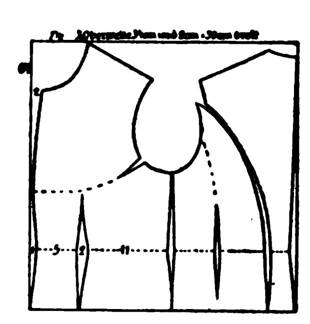


Schnitt 12b. Hälfte des Überrocks zum Umstandskleid.

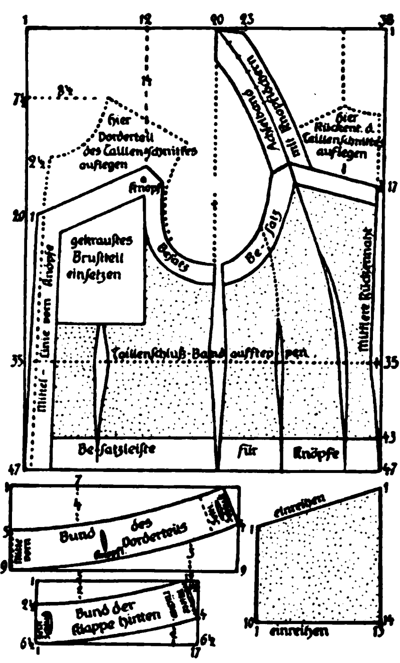
12c. Zusammenstellen der Rockbahnen z. Gewinnung des Schnittes zum Überrock.



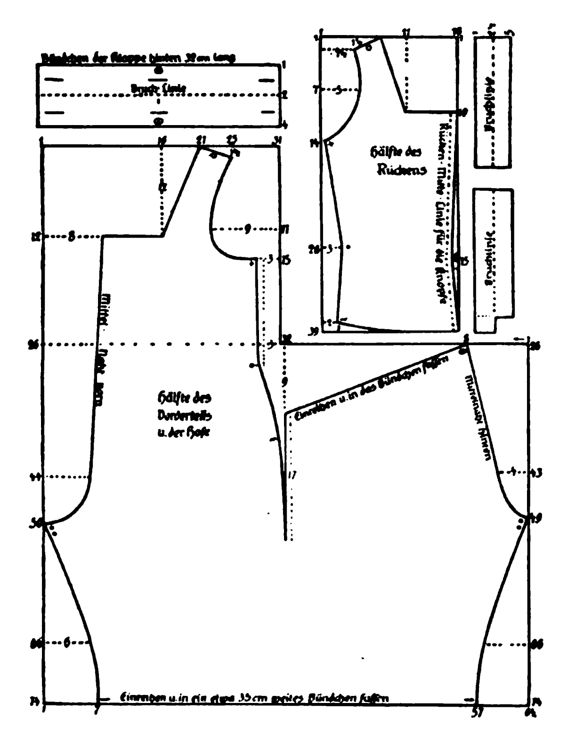
Schnitt 13. Hänger für ein kleines Kind. 1½ m Stoff ist nötig bei 80 cm Breite.



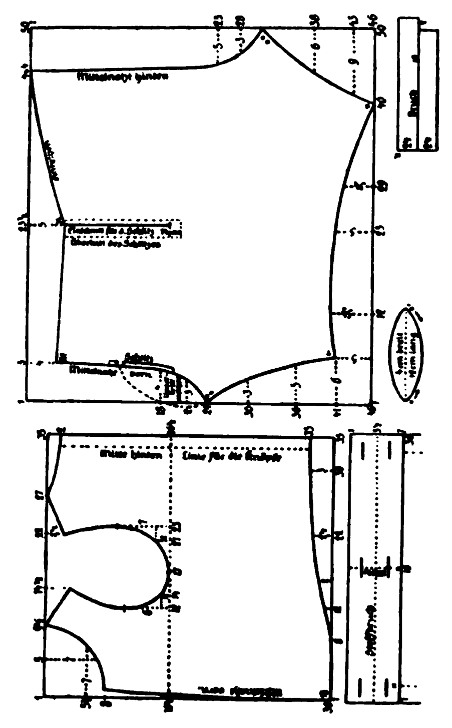
Schnitt 14. Taillenschnitt nach Maß für 6jährige Mädchen.



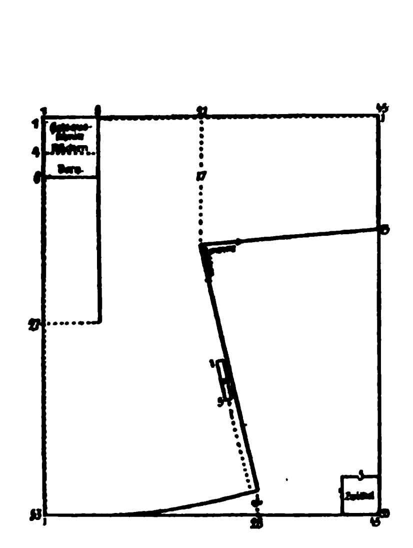
Schnitt 15. Oben: Leibchen nach dem Taillenschnitt zu schneiden. Unten links: Runder Bund einer geschlossenen Überhose für Mädchen, zum Leibchen passend. Unten rechts: Gekrauster Brusteinsatz für das Leibchen.



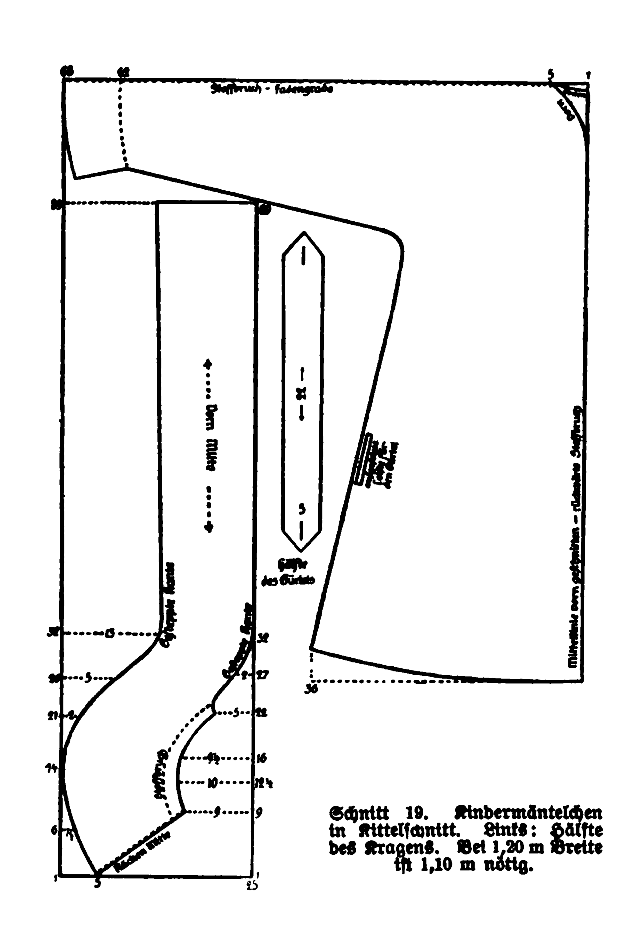
Schnitt 16. Geschlossene Hemdhose für Mädchen. Der Schnitt ist auch für geschlossene Überhose verwendbar. Das Leibchen wird dann durch runden Bund ersetzt. Oben rechts: Untertritt des seitlichen Schlitzes; dem vorderen Teil anzusetzen, 17 cm lang. Darunter: Übertritt des seitlichen Schlitzes; der Klappe anzusetzen, 14 cm lang.



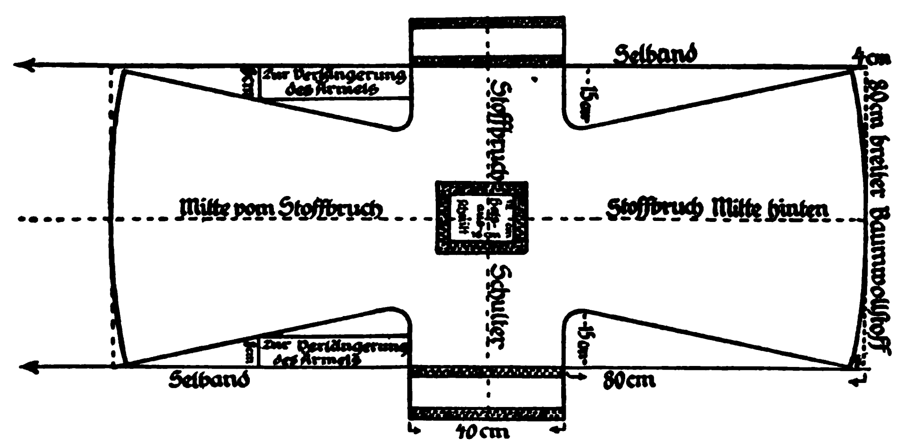
Schnitt 17. Kurze Knabenhose mit Leibchen. Von 1,20 m breitem Stoff sind zur Hose 50 cm, zum Leibchen 40 cm Baumwollstoff nötig. Unten rechts: Hosenbund für die Klappe hinten der Länge nach brechen (drei Knopflöcher). Oben rechts: Untertritt für den Schlitz vorne und Übertritt für den seitlichen Schlitz.



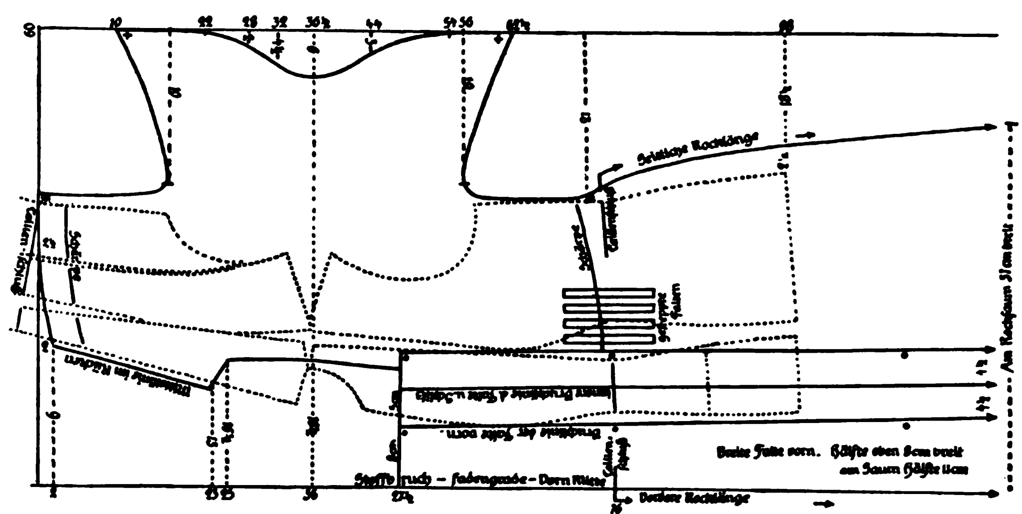
Schnitt 18. Blusenkittel für Knaben und Mädchen. Für Mädchen länger zu schneiden. Abb. 5 der Tafel XIII. Bei 80 cm Breite für Knaben 1,10 m, für Mädchen 1,50 m.



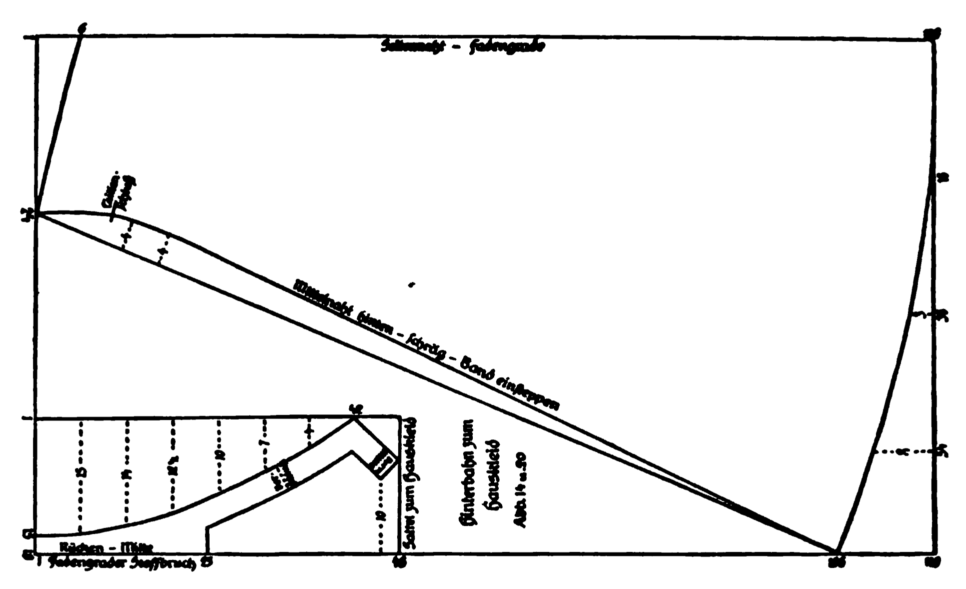
Schnitt 19. Kindermäntelchen in Kittelschnitt. Links: Hälfte des Kragens. Bei 1,20 m Breite ist 1,10 m nötig.



Schnitt 20. Kindernachthemd im Kittelschnitt aus 2 m Baumwollstoff bei 80 cm Breite. $2^1/_2$ cm Besatzstreifen oder gestickten Einsatz.



Schnitt 21a. Hälfte zum Vorderteil des Haus- oder Backfischkleides. Abb. 17 und 20, Tafel XIV.
Für Erwachsene bei 1,20 m Breite 2 m erforderlich.



Schnitt 21b. Hauskleid oder Backfischkleid. Abb. 17 und 20, Tafel XIV.

zu weiten Kniehosen entwickelt und durch einen losen Gürtel zusammengehalten wird. Sie wird aus leicht zu reinigenden Baumwollstoffen angefertigt und bedeutet eine sehr wünschenswerte Entlastung für die übrige Garderobe. Im Som-



Abb. 10. Kinderkittel mit langgestrickter Hose, unten mit gemusterter Kante über dem Fußgelenke abschließend.

mer kann sie das einzige Kleidungsstück bilden und zu allen Jahreszeiten wenigstens Kleid und Schürze ersetzen. Auch der beliebte Sweater ist für Knaben und Mädchen jeder Altersstufe ein praktisches und nettes Kleidungsstück. Bei kleinen Mädchen wird er durch den kurzen Faltenrock vervollständigt, der an ein Futterleibchen angenäht getragen wird. Auch eine leichte bauschige Bluse kann über dem Faltenrock angelegt werden.

Größere Knaben tragen im Sommer gern ein einfaches Faltenhemd, über dem die Kniehose von einem bequemen Gürtel gleichen Stoffes gehalten wird. Eine solche Hose muß den amerikanischen Schnitt haben, der die Hüfte knapp umschließt, so daß der Gürtel kaum beansprucht wird. Im Winter kann über dem Hemd noch ein kurzes Flanellhemd getragen werden, oder der Sweater.

Für größere Mädchen ist das frei nachgeahmte „Empirekleid" ein hübscher Kleiderschnitt. Ein Fichu, ein breiter Kragen, eine gefällige Gürtung können mancherlei Abwechslung ergeben. Auch der Herrgottskittel-Schnitt, der so viele Variationen zuläßt, ist für das Backfischalter verwendbar.

Bis zur völligen Reife sollte auch für den Backfisch die Mode keinen Einfluß auf die Kleidung haben, selbst wenn die Kleider schon halblang getragen werden.

Unbedingt soll das Korsett für dieses Alter körperlicher Entwicklung verpönt sein, das zu dieser Zeit am schädlichsten und gefährlichsten ist, zumal die jungen Dinger es, um „erwachsen" auszusehen, gern tragen und sogar geneigt sind, sich zu schnüren. Wenn Mütter meinen, daß das Korsett im allgemeinen unentbehrlich sei, so sollen sie doch keinesfalls der Tochter vor der Vollendung des achtzehnten Lebensjahres das Tragen eines solchen gestatten. Bis dahin genügt vollständig das Leibchen mit gekraustem Brusteinsatz. Auch wenn der Hausarzt meint, daß zur Erzielung einer guten Körperhaltung das Tragen eines Korsettes für junge Mädchen gut und nützlich sei, so soll man es die Tochter doch nicht tragen lassen, denn auch Hausärzte irren sich manchmal und stehen zuweilen unter unkontrollierbaren Einflüssen veralteter ästhetischer Anschauungen; sondern man nehme lieber seine Zuflucht zu Gymnastik, unablässigen Ermahnungen und zu einem guten orthopädischen Geradehalter und sorge, wenn die Tochter sich gar zu schlecht hält, für allgemeine körperliche Kräftigung.

Maßnehmen und Musterzeichnen.

Die verschiedenen Maße, die zum Zeichnen eines Kleiderschnittes nötig sind, werden am besten über der Unterkleidung abgenommen. Bevor man mit dem Maßnehmen beginnt, wird ein schmales Band um den Taillenschluß gesteckt, wobei genau zu beachten ist, daß das Band in gleichmäßig horizontaler Richtung den Rumpf an seiner schmalsten Stelle fest umschließt.

Folgende Maße werden nun sorgfältig abgenommen:

1. Oberweite. Das Maßband wird lose um den Oberkörper unter den Armen über der stärksten Stelle der Brust angelegt, wobei zu beachten ist, daß es rückwärts nicht herabsinkt.
2. Brustlänge I. In der vorderen Rumpfmitte von der Halsgrube bis Taillenschluß messen.
3. Brustlänge II. Von der vorderen Taillenschlußmitte bis zur höchsten Stelle der Schulter am Hals zu messen.
4. Brustlänge III. Von der vorderen Taillenschlußmitte bis zum höchsten Punkt der Schulter am Armgelenk zu messen.
5. Achselbreite. Auf der Höhe der Schulter vom Halsansatz bis Armgelenk reichlich zu messen.
6. Brustplatte. Von der Halsgrube zum Armansatz annähernd wagerecht zu messen.
7. Brustbreite. Von Achselhöhle zu Achselhöhle über die stärkste Stelle der Brust lose gemessen.
8. Brusthöhe. Vom Taillenschluß senkrecht aufwärts zur höchsten Stelle der Brust messen.
9. Rückenlänge I. In der Mitte des Rückens, vom Halsansatz bis Taillenschluß.
10. Rückenlänge II. Von der rückwärtigen Taillenschlußmitte bis zum höchsten Punkt der Schulter am Hals.
11. Rückenlänge III. Von der rückwärtigen Taillenschlußmitte bis zum höchsten Punkt der Schulter am Armgelenk.
12. Rückenbreite. Quer über den Rücken an der breitesten Stelle von Armansatz zu Armansatz.
13. Schlußweite. Um die Taille an der schmalsten Stelle des Rumpfes gemessen.
14. Halsweite. Um den Hals am Ansatz gemessen.
15. Armausschnittweite. Um das Schultergelenk.
16. Ärmellänge hinten. Wird bei wagerecht nach vorn gehobenem, im Ellenbogengelenk gebeugtem Arm vom Armansatz rückwärts zum Ellenbogen und weiter bis zum Handgelenk gemessen.
17. Ärmellänge vorn. Wird bei herabhängendem Arm vom Armansatz vorn zum Ellenbogengelenk und weiter zum Handgelenk gemessen (in beiden Fällen sind beide Zahlen aufzuschreiben).
18. Ärmelweite. Um den Oberarm möglichst hoch oben zu messen.
19. Hüftweite I. 12 cm unterhalb des Taillenschlusses in horizontaler Richtung um die Hüften gemessen.
20. Hüftweite II. 24 cm unterhalb des Taillenschlusses in horizontaler Richtung um die Hüften gemessen.
21. Rocklänge vorn. Vom Taillenschluß vorn bis auf den Boden hinab gemessen.
22. Rocklänge rechts. Vom Taillenschluß unter dem Arm über die rechte Hüfte bis auf den Boden gemessen.
23. Rocklänge links. Ebenso über die linke Hüfte.
24. Rocklänge rückwärts. Vom Taillenschluß in der Rückenmitte abwärts bis auf den Boden gemessen.

(Hierzu Abb. 11 und 12.)

Zeichnen des Taillenschnittes nach den Maßen.

Für eine Oberweite von — wie für unseren Schnitt 3 angenommen — 96 cm zeichnen wir ein Rechteck, dessen obere horizontale Linie A—B die Hälfte der Oberweite, also 48 cm und 3 cm, also 51 cm lang ist. Die senkrechte Linie A—C hat die Länge der vorderen Rumpfhöhe, erste Brustlänge genannt, von der Halsgrube bis zum Taillenschluß gemessen, hier 33 cm, denen noch 7 cm für den Halsausschnitt zugerechnet werden, also insgesamt 40 cm. Vom so gewonnenen Punkt C ziehen wir eine zweite horizontale Linie bis zum Punkt D. Diese Li-

nie ist die Taillenschlußlinie. Punkt D und B verbinden wir durch eine senkrechte Linie, die das Rechteck im rechten Winkel schließt. 12 cm unterhalb der Taillenschlußlinie ziehen wir noch eine horizontale Linie und endlich eine vierte Horizontale 24 cm unterhalb der Taillenschlußlinie. Diese beiden Linien dienen zur Einzeichnung der Hüftmaße, deren wir zum Zeichnen eines Rockschnittes bedürfen.

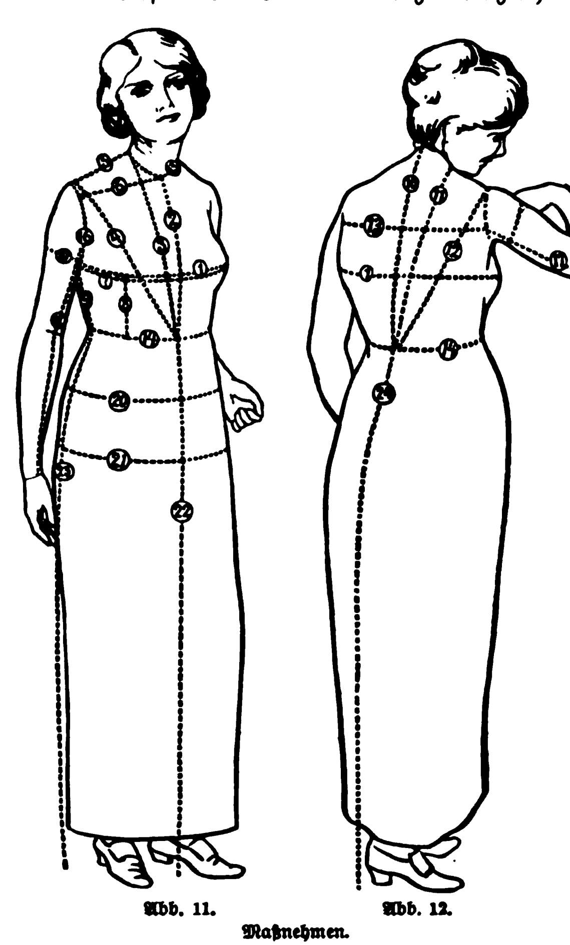


Abb. 11. Abb. 12.
Maßnehmen.

Von Punkt A messen wir abwärts 7 cm und von diesem Punkte in unser Rechteck hinein 3 cm und stellen hier den Punkt „Halsgrube" fest, an dem die Linie „erste Brustlänge" ansetzt. Von Punkt A auf der oberen Horizontalen in das Rechteck hinein messen wir 9 cm und bezeichnen hier den Punkt „Schulterhöhe am Hals", den wir mit „Halsgrube" durch einen Bogen verbinden, welcher den Halsausschnitt angibt. Von dem Punkt Schulterhöhe schräg abwärts legen wir das Maß der Schulterbreite an, hier 14 cm. Dieser zuletzt gewonnene Punkt muß von Punkt C „vordere Taillenschlußmitte" um das Maß „Brustlänge 2", hier 42 cm, entfernt sein. Wir legen noch von dem Punkt „Halsgrube" in unser Rechteck hinein, in, von der Wagerechten etwas nach abwärts abweichender Richtung das Maß „Brustplatte" (hier 17 cm) an. Wir verbinden den hier festgestellten Punkt mit der Schulterhöhe am Arm und erhalten den Anfang des Armausschnittes.

Nun messen wir von Punkt C vordere Taillenschlußmitte aufwärts die Brusthöhe ab (hier 14 cm) und zeichnen an dieser Stelle einen 1½ cm tiefen, etwa 7 cm langen, einwärts spitz verlaufenden Ausnäher ein. Vom Beginn dieses Ausnähers an der Linie A—C ziehen wir eine wenig gebogene Linie aufwärts zum Punkt Halsgrube und abwärts zu einem etwa 1 cm von Punkt C einwärts auf der Taillenlinie gelegenen Punkt, den wir mit einem + bezeichnen, und weiter abwärts wieder in flachem Bogen in die bis E verlängerte Linie A—C hinein. So haben wir nun die vordere Mittellinie des Taillenschnittes gewonnen.

Von dem Punkt Brusthöhe auf der Linie A—C messen wir nun einwärts in wagerechter Richtung die Hälfte der Brustbreite, hier 29 cm, und ziehen hier eine senkrechte Linie. Auf dieser messen wir vom Taillenschluß aufwärts die „Seitenhöhe" (hier 17 cm) und haben so die Lage der Seitennaht und den tiefsten Punkt des Armausschnittes festgestellt. Diesen letzten Punkt verbinden wir mit dem Punkt Brustplatte am Armausschnitt durch einen scharfen Bogen und zeichnen etwa 16 cm unterhalb des Punktes Schulterhöhe am Arm einen 1½ cm tiefen, etwa 7 cm langen, nach vorn etwas schräg abwärts gerichteten Ausnäher ein, dessen Spitze sich mit dem an der vorderen Mitte angebrachten Ausnäher durch eine leicht gebogene Linie verbinden läßt.

Zum Zeichnen der Rückenteile messen wir zunächst vom Punkt D, der rückwärtigen Tail-

lenschlußmitte 3 cm einwärts auf der Taillenschlußlinie C—D, bezeichnen diesen Punkt mit einem * und messen von hier aufwärts die „Rückenlänge I" ab, hier 38 cm, bezeichnen diesen Punkt auf der Linie B—D und messen von hier rechtwinklig einwärts 5 cm ab, von welchem Punkt wir aufwärts wieder im rechten Winkel eine kurze Linie zur Linie A—B ziehen. Auf dieser kurzen Linie ist der Punkt „Schulterhöhe" am Hals festzustellen, der vom * um das Maß Rückenlänge II entfernt sein muß. Von dem Punkt „Schulterhöhe am Hals" ziehen wir eine flach gebogene Linie zu dem Punkte, der die Rückenlänge I auf der Linie B—D bezeichnet und von hier eine grade Linie abwärts zum *. Von der Schulterhöhe am Hals messen wir schräg abwärts in das Rechteck hinein die Schulterbreite ab und finden so die Schulterhöhe am Armausschnitt, die vom * auf der Taillenschlußlinie um das Maß Rückenlänge III entfernt sein muß. Wir bezeichnen nun noch die Hälfte der Rückenbreite etwa 12 cm unterhalb des Halsausschnittes von der Rückenmitte einwärts zum Armausschnitt gemessen, und ziehen nun die Armausschnittlinie von diesem letztgefundenen Punkt aufwärts zur Schulterhöhe am Arm und abwärts in flachem Bogen zum Punkt „Seitenhöhe".

Nachdem wir so die äußeren Umrißlinien unseres Taillenschnittes festgestellt haben, zeichnen wir nun die einzelnen Teile hinein. Wir legen das Maßband an die Schulterlinie und bezeichnen, vom Halsausschnitt an zählend, die Punkte 3½ und 5 cm und noch einen Punkt, der 1½ cm über die „Schulterhöhe am Arm" hinaus liegt. Dann messen wir vom * einwärts 3 cm für das erste Rückenteil, das bei allen Figuren stets die gleiche Breite hat. Wir führen von hier eine grade Linie aufwärts zu dem Punkte, den wir 3½ cm von der Schulterhöhe am Hals bezeichnet haben. Das zweite Rückenteil hat vom ersten einen Abstand von 1½ cm auf der Taillenschlußlinie und ist je nach dem Umfang der Person, für die der Schnitt bestimmt ist, 5—7 cm breit. Die nach der Rückenmitte gelegene Begrenzungslinie läuft an der breitesten Stelle des Rückens mit der Linie des Rückenteils zusammen, um sich etwas weiter oben wieder von ihr zu trennen und den Punkt, der 5 cm vom Halsausschnitt auf der Schulterlinie bezeichnet wurde, zu schneiden, über den sie noch 1½ cm hinausgeht. Von hier ziehen wir schräg abwärts eine Linie, die den Punkt Schulterhöhe am Arm schneidet und noch 1½ cm darüber hinaus führt. Von hier verbindet ein flacher Bogen sie mit einem etwa 7 cm tiefer im Armausschnitt gelegenen Punkte. Von diesem ziehen wir eine leicht geschwungene Linie zu dem auf der Taillenschlußlinie festgestellten zweiten Begrenzungspunkte dieses 2. Rückenteiles.

Das nächste Teil, das Seitenteil, ist vom 2. Rückenteil auf der Taillenschlußlinie 1—3 cm entfernt, je nachdem der Rücken der betreffenden Person mehr oder weniger eingeschweift ist. Seine Breite ist veränderlich. Auf der inneren Seite wird es durch die Linie „Seitenhöhe" begrenzt, von der es sich nur im Taillenschluß um 1—2 cm entfernt. Das Seitenteil muß rückwärts eine in den Armausschnitt verlängerte Spitze haben, da seine Begrenzungslinie hier einen flacheren Bogen hat, als die entsprechende Kante des Rückenteils.

Für das erste Vorderteil wird, je nach der Person, vom + auf der Taillenlinie 7—9 cm einwärts gemessen. Von diesem Punkt ziehen wir eine grade Linie nach der Schulterlinie aufwärts zu dem 3½ cm vom Halsausschnitt bezeichneten Punkte. Für starke Personen kann der Zwischenraum von der Linie A—C zum + auch wegfallen und zum Vorderteil genommen werden. Die beiden Vorderteile berühren sich auf der Linie „Brusthöhe", von welchem Punkte wir eine gerade Linie aufwärts durch den 5 cm vom Halsausschnitt gelegenen Punkt auf der Schulterlinie und noch 1½ cm über diesen hinaus ziehen und dann schräg abwärts durch den Punkt „Schulterhöhe am Arm" noch 1½ cm weiter und von da im Bogen in die Armausschnittlinie gehen.

Der Abstand, der die beiden Vorderteile im Taillenschluß trennt, vertritt bei diesem

Schnitte den Brustausnäher und seine Breite ist je nach der Person veränderlich. Er wird meistens etwa 3—6 cm betragen. Wir ziehen von dem auf der Taillenlinie festgestellten Punkt eine geschwungene Linie nach der Linie „Brusthöhe".

Rechnen wir nun die Breite der fünf Teile im Taillenschluß zusammen, so müssen wir die Hälfte der Taillenweite erhalten, andernfalls wären je nachdem die einzelnen Teile noch hier oder dort zu verbreitern oder zu verschmälern; nur das erste Rückenteil ist unveränderlich. Haben wir das richtige Maß gewonnen, so verlängern wir die senkrechten Linien der Taillenteile in leichter Schweifung nach außen bis zu der 12 cm tiefer liegenden Horizontalen. Die Vorderteile werden auch hier noch 1—3 cm voneinander entfernt sein, während die übrigen Linien sich berühren oder kreuzen werden. Die Summe der Breiten der Teile muß hier die Hälfte der „Hüftweite I" betragen. Nun führen wir die Linien leicht nach der Körperform gebogen weiter abwärts zur Linie E—F, wo die Breite der Teile zusammengerechnet die Hälfte der Hüftweite II ergeben muß.

Die Teile können nun ausgeschnitten werden, und wo sie sich am Schoß überschneiden, ergänzt man sie durch untergeklebte Papierstreifen. Der Taillenschluß wird mit dem Kopierrad nachgezogen, so daß er auf beiden Seiten sichtbar ist. Beim Zuschneiden sind natürlich alle Nähte zuzugeben und die Umrißlinien mit dem Kopierrad sorgfältig auf den Stoff zu übertragen. Beim Zusammenheften ist darauf zu achten, daß die einzelnen Teile sich genau im Taillenschluß berühren, da sich das Kleid sonst leicht schief zieht. Diejenige Kante des 2. Vorderteils und 2. Rückenteils, welche über die Schulternaht hinaus verlängert ist, wird beim Zusammenheften angehalten, ohne daß sich indessen der Stoff auffällig kräuseln dürfte.

Eine etwa notwendige Erweiterung wird an der Seitennaht unter dem Arm und an der Brustnaht, in der 1. und 2. Vorderteil zusammentreffer vorgenommen. Ebenso eine vielleicht nötige Verengerung. Zeigt die Taille Querfalten oder ist sie unbequem, ohne doch über der Brust zu eng zu sein, so trennt man die Schulternähte auf und heftet sie nach dem Körper der Anprobierenden wieder zusammen. Änderungen, die bei der ersten Anprobe nötig sind, soll man auch am Schnittmuster vornehmen, damit man ein zuverlässiges Muster erhält.

Der Ärmel (Schnitt 4).

Zum Zeichnen eines Ärmelschnittes nach Maß brauchen wir als Grundform ein langes Rechteck, von welchem wir zunächst einen rechten Winkel in die obere linke Ecke unseres Papieres zeichnen. Die Senkrechte bezeichnen wir mit A—E und messen von A für die Armkugel 13 cm abwärts. Von diesem Punkt messen wir die vordere Ärmellänge, hier 23—45 cm, ab und ziehen bei 23 eine horizontale Linie, C—D, nach rechts, auf welcher wir 4 cm einwärts einen Punkt mit + bezeichnen. Diesen Punkt + verbinden wir mit den darüber und darunter auf der Linie A—E bezeichneten Punkten 13 und 45 durch einen flachen Bogen, der die vordere Ärmelnaht bezeichnet.

Für einen Oberarmumfang von, wie hier angenommen, 35 cm, brauchen wir eine Ärmelweite von etwa 39 cm. Wir rechnen davon ein Drittel auf die obere Breite des Unterärmels, zwei Drittel auf den Oberärmel und zeichnen daher unser Rechteck 26 cm breit. Wir ziehen also eine zweite Senkrechte 26 cm von der ersten entfernt und bezeichnen sie mit B—F. Von dem Kreuzungspunkt der Linien B—F und C—D messen wir 4 cm abwärts und ziehen von hier nach + eine grade Linie, welche die Ellenbogenlinie darstellt. Auf ihr messen wir von der Linie B—F 4 cm einwärts und bezeichnen diesen Punkt mit einem *. Von hier ziehen wir eine grade Linie aufwärts zu einem auf der Linie B—F 6 cm unter B gelegenen Punkte, von welchem aus wir die Armkugel

einzeichnen, ein Halbkreis, dessen Scheitel die Mitte der oberen Horizontalen A—B berührt und in dem Punkt 13 cm unter A, dem Ausgangspunkt der vorderen Ärmelnaht, endigt. Unter der Mitte der Horizontalen A—B liegt 6 cm tiefer die rückwärtige Spitze des Unterärmels. Wir verbinden sie mit dem Ansatz der Kugel auf der Linie A—E durch eine geschwungene Linie und von der Spitze abwärts ziehen wir eine grade Linie nach dem Ellenbogenpunkt des Unterärmels, den wir auf der Ellenbogenlinie 10 cm von + entfernt festzustellen haben. — Nun haben wir noch vom Endpunkt des Bogen, der die vordere Ärmelnaht darstellt, schräg abwärts eine der Ellenbogenlinie parallel laufende Linie einzuzeichnen, welche die Kante des Ärmels am Handgelenk bedeutet. Auf dieser messen wir, an der Linie A—E beginnend, 8 und 12 cm ab und verbinden diese Punkte mit den entsprechenden, in der Ellenbogenlinie gelegenen Punkten.

Wir haben nun noch den Linien, welche die rückwärtige Ärmelnaht angeben, die leichte Schweifung zu geben, die unsere Zeichnung aufweist, und den Ellenbogen abzurunden. Wir schneiden dann den Oberärmel aus und übertragen mit dem Kopierrad den Unterärmel auf ein anderes Papier. Die Ellenbogenlinie wird auf beiden Ärmelteilen bezeichnet und ist auch auf den Stoff zu übertragen. Beim Zusammenheften ist zu beachten, daß an der vorderen Ärmelnaht die Ellenbogenlinien beider Teile aufeinander liegen. An der rückwärtigen Ärmelnaht bekommt der Oberärmel hier einige Fältchen oder Kräuseln.

Weitere Schnittmuster.

Man kann zwar alle möglichen Schnitte zu Blusen, Röcken, Jacken, Kleidern usw. für wenig Geld durch allerlei Modezeitungen oder aus entsprechenden Geschäften beziehen, wo sie gewöhnlich in drei verschiedenen Größen schon vorrätig sind. Indessen, bei der so verschiedenen Gestaltung menschlicher Körper, passen sie dann eben meistens doch nicht, und man hat unendliche Mühe, den Stoffüberfluß zu beseitigen oder der allzugroßen Knappheit abzuhelfen. Deshalb ist es gut und nützlich, sich nach Vorstehendem einen nach Maß gezeichneten, genau ausprobierten Schnitt herzustellen. Alle möglichen andern Schnitte lassen sich aus ihm gewinnen, und fertig gekaufte Schnitte zu modernen Kleidungsstücken kann man durch Auflegen der eigenen Schnitte passend herrichten, ohne Stoff zu verschneiden.

Wir sehen auf dem Bilde 5, wie der Taillenschnitt aufgelegt wird, um mit seiner Hilfe eine passende Hemdbluse zu schneiden. Natürlich geht man besser nicht gleich ins Zeug, sondern macht aus Papier oder Gaze erst ein Schnittmuster, das man aufheben und gelegentlich wieder verwenden kann. Zunächst messen wir von dem Stoff zweimal die ganze Länge von der Schulterhöhe am Hals bis etwa 10 cm unter dem Gürtel, schneiden fadengerade ab und legen dieses für die Vorderteile bestimmte Stück in die Längsfalten, die meistens die Brustfläche der Hemdblusen angenehm zu zieren pflegen. Nachdem wir sie gesteppt und schön gebügelt haben, legen wir nun das Muster, wie Abb. 5 zeigt, auf und schneiden die erforderlichen Teile zu. Auch der Schnitt des Blusenärmels 5 b ergibt sich nach Auflegen des schlichten Ärmelmusters ziemlich von selbst.

Etwas verwickelter gestaltet sich die Sache beim Auflegen des Taillenschnittes zur Kimonobluse. Hier müssen sich die Schulternähte berühren, da diese ja im Stoff nicht geschnitten werden. Den hier abgebildeten fünf Blusen liegt allen eine Abart des Kittelschnittes zugrunde. Schnitt 6 zeigt, wie das Vorder- und Rückenteil des Taillenschnittes gelegt werden, um die Grundform der Kimonobluse herzustellen. Nach Schnitt 7 ist die Bluse des Arbeitskleides Abb. 2 der Tafel XIII angefertigt. Das Kleid besteht aus gemustertem Waschstoff. Der Rock ist fünfteilig und wird selbständig angefer-

tigt und an Trägern oder Leibchen angenäht oder angeknöpft. Um die Bluse weiter und bequemer zu gestalten, sind an den Schultern je

Bild 17 zeigt eine mehr anliegende Kimonobluse, welcher der Schnitt 6 zugrunde liegt. Sie ist aus weißem Leinen hergestellt und hat

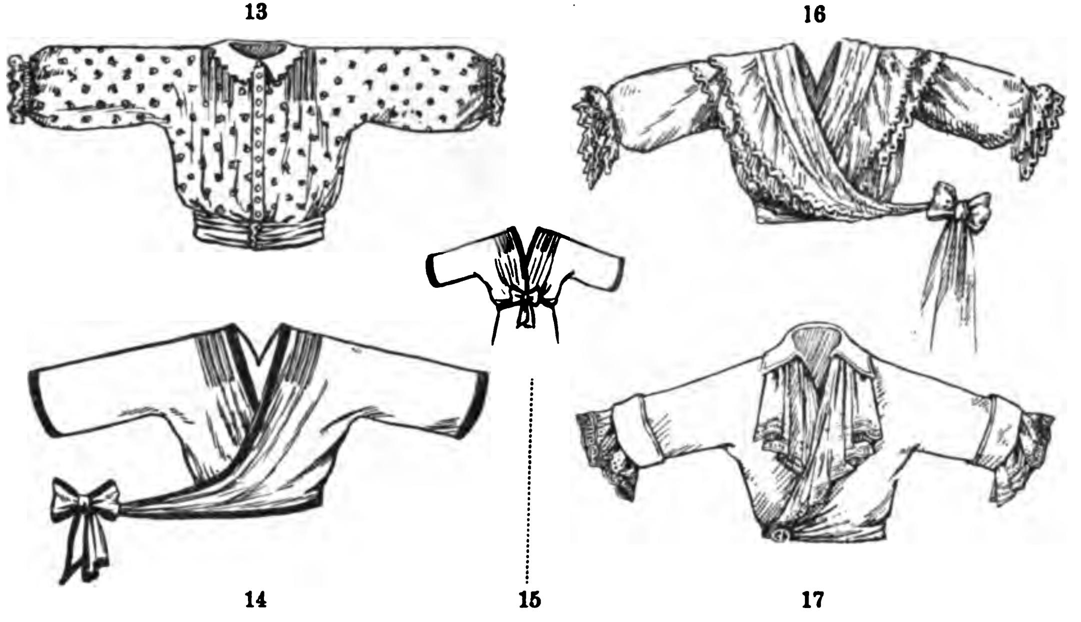
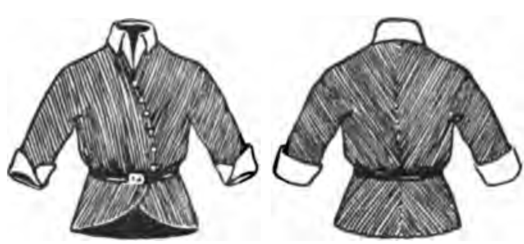


Abb. 13—17. Kimonoblusen.

fünf 1 cm tiefe Falten gelegt, die vor dem Zuschneiden durch die ganze Länge der Stoffteile geheftet werden. Sie werden auf der Schulter etwa 22 cm lang gesteppt und springen über der Brust und im Rücken aus. Die Ärmel haben eine Zugvorrichtung, die das Bügeln erleichtert. Dem eingereihten unteren Rand der Bluse wird ein grader, etwa 15 cm breiter


Abb. 18. Schoßbluse.

Stoffstreifen aufgesteppt, der vorn ebenso wie die Bluse zugeknöpft wird. Er faltet sich von selbst. Den seitlichen Nähten der Bluse muß ein festes Band innen eingesteppt werden, da diese leicht unter dem Arm einreißen. (Hierzu Textabbildung der Bluse Nr. 13.)

breiten, gesteppten Umlegekragen mit Spitzenkrawatte und an den wenig weiten, kurzen Ärmeln breite Aufschläge, aus denen Spitzenkrausen fallen. Auch diese Bluse kann über dem Reformrock getragen werden. Man faßt sie unten in einen 3 cm breiten Bund, der beim Anziehen der Bluse nach innen umgelegt wird.

Bei dem Schnitt 8, der für die Schoßbluse (18) gezeichnet ist, ist der Taillenschnitt ganz aufgelegt. Diese Bluse sitzt gut und knapp, ist aber für Sport und Arbeit weniger geeignet. Die Ärmelnaht befindet sich hier nicht unter dem Arm, sondern an der üblichen Stelle vorn. Beim Zusammenheften ist auf die angegebenen Zeichen zu achten, Stern kommt neben Stern, Kreuz neben Kreuz usw. Der Ansatz des Schößchens kann durch einen schmalen Ledergürtel bedeckt werden, oder, was bei weniger schlanken Leuten zu empfehlen ist, durch Steppnähte nur angedeutet sein. Weißer, abknöpfbarer Umlegekragen und ebensolche Ärmelaufschläge dienen als Auspuß.

Für die japanisch anmutende Bluse, Abb.

14, ist gestreifte oder gemusterte Seide gedacht, die mit glatten Seidenstreifen abgesetzt ist. Der Schnitt ist ähnlich dem der Bluse des Arbeitskleides. Auch hier sind auf der Schulter Falten abgesteppt. Die Vorderteile werden an der vorderen, geraden Verschlußkante zu Gürtelstreifen verlängert, die um die Taille nach hinten geführt werden, wo sie sich unter einer Schleife oder Rosette vereinigen.

Die Fischübluse, Abb. 16, ist zum Backfischkleid, Abb. 10 des Tafelbildes, verwendbar. Sie kann aus Batist, Mull oder Tüll gemacht werden und ist wie die Bluse des Arbeitskleides, mit weitem Ellenbogenärmel zuzuschneiden, doch kann man die Falten auf der Schulter fortlassen. Der mit Spitzenkrausen verzierte Ärmel hat eine Zugvorrichtung, da es ja ein Waschkleid ist. Das Fischü wird am besten in der Rückenmitte mit drei oder vier Druckknöpfen befestigt, so daß man es zur Wäsche abnehmen kann. Es wird rückwärts zu einer Schleife mit lang herabfallenden Schärpenenden geschlungen. Auf dem Tafelbild sehen wir die Bluse mit einem Rock zusammengestellt, der aus demselben Material angefertigt ist. Er besteht aus drei wenig abgeschrägten Bahnen, in die am oberen Rand Baumwollschnur 3—4mal eingenäht ist, so daß man ihn zur Wäsche glatt legen kann. Er wird durch Schlingen und Knöpfe an einem Leibchen befestigt. Der untere Rand des Rockes ist durch Säume verziert.

Die Jacke, Abb. 19 der Tafel XIV, im Text auch von rückwärts dargestellt (Abb. 19), hat einen der Schoßbluse ähnlichen Schnitt (Schnitt 9). Soll sie ein Futter erhalten, so hat man dieses ebenso zu schneiden wie den Oberstoff; nur die über der Brust gelegten Falten braucht das Futter natürlich nicht zu haben. Diese werden, wie das Schnittmuster zeigt, teils den Taillenteilen, teils der vorn eingesetzten Falte angeschnitten und durch Zierknöpfe und Schnurschlingen zusammengehalten, welche auf der linken Seite den Verschluß bewirken. Doch ist es nötig, noch eine Knopflochleiste für verborgene Knöpfe der vorderen Mittelfalte unterzusetzen, die auch den Schoß der Jacke zu schließen haben. Durch ein Spitzenjabot und Spitzenkrausen, die aus dem Ärmelaufschlag fallen, kann man die Jacke eleganter gestalten.



Abb. 19. Jacke.

Röcke.

Unser Schnitt 10 zeigt, wie aus dem Taillenschnitt ein Rockschnitt entwickelt werden kann, indem man die Linien des Schoßteiles verlängert. Ist es nötig, eine Naht etwas zu verschieben, wenn man, wie hier zum Beispiel, die Vorderbahn schmäler wünscht als die beiden Vorderteile der Taille zusammen sind, so hat man nur darauf zu achten, daß einem andern Teil zugelegt wird, was man dem einen fortnimmt, so daß die Taillenweite und die beiden Hüftweiten immer wieder herausgerechnet werden können. Die nach vorn gerichtete Naht einer Rockbahn verläuft meist in annähernd rechtem Winkel zur Taillenlinie. Die nach hinten gerichtete Naht kann beliebig schräg verlaufen, je nachdem die Mode die Röcke weit oder eng bevorzugt. Will man den Rock, wie sie es jetzt liebt, unten eng mit wenig Teilen, so legt man die Bahnen des hier gegebenen sechsteiligen Rockes (Abb. 16) an ihren Langseiten bis unten zusammen oder gar übereinander bis auf etwa 80 cm untere (halbe) Weite und hilft sich am oberen Rand mit einigen Ausnähern. — Will man dagegen den Rock unten weit, so legt man die Teile nach unten auseinander und läßt sie sich an der unteren Hüftlinie berühren. Die Nähte kann man ganz nach Wunsch verlegen oder unterdrücken. Am Ende bleibt die Grundform des Rockes ja doch stets dieselbe.

Abb. 20 zeigt einen Reformrock, dem der

Schnitt 10 zugrunde liegt. Es ist ein glatter, sechsteiliger Rock mit angeschnittenem Miederteil und einer breiten, abgesteppten Falte rückwärts, die, wie am Schnittmuster zu sehen ist, den drei Hinterbahnen angeschnitten ist. Da die jetzige Mode diese Falte sehr breit verlangt, so wird dafür an der Vorderbahn etwas abgenommen. Wer recht modern sein möchte, läßt die angeschnittene Falte fort. Der Rock wird vorn seitwärts geschlossen und von Tragbändern aus Weißstickerei über der Schulter gehalten. Die Blusen werden darüber getragen.

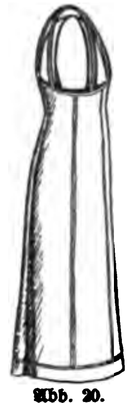


Abb. 20. Reformrock.

Moderner wirkt der Vier-Bahnen-Rock, Schnitt 11, der einen gesteiften angeschnittenen Miedergürtel hat. An unserer Zeichnung ist zu sehen, wie die Breite der beim Auflegen des sechsteiligen Rockschnittes ausfallenden Seitenbahn auf die übrigen Rockbahnen verteilt wird. Das Gürtelteil wird mit kräftiger Schneiderleinwand gesteift und an der Seite und im Rücken (nicht vorn!) durch kurze Fischbeinstäbchen gestützt. Der Rock wird über der Bluse getragen und nur rückwärts durch einige Patenthaken mit ihr verbunden.

Auch der „drapierte" Rock, für den die Mode jetzt wieder Neigung zeigt, braucht eine solche glatte, enge Grundform wie die beiden hier beschriebenen und abgebildeten Röcke sie darstellen. Geschickte Hände ordnen darüber ein Stück Stoff von irgendwelcher Form in gefälligen Falten, so daß es wie ein geschürztes Oberkleid wirkt. Dieses sollte indessen nie so reich und kompliziert sein, daß die Linien der Gestalt in dem kunstvollen Gewirr der Falten nicht mehr zur Geltung kommen, und die Bewegungen des Körpers nicht mehr durch ihr wechselndes Spiel anmutig begleitet werden. Man muß doch einen Unterschied machen zwischen dem Auspuẞ eines lebendigen Menschen und dem eines Himmelbettes.

Diese mehr oder weniger drapierten Überwürfe erweisen sich als recht brauchbar für Umstandskleider. Wir zeigen in einigen Abbildungen die Einrichtung eines solchen Kleides, das sich unter dem Überkleid leicht erweitern läßt. Es besteht zunächst aus einem glatten Untergewand, dessen drei Vorder- und halbe Hinterbahnen aus dem Kleiderstoff bestehen, während das Leibchen und die obere Hälfte der Hinterbahnen aus porösem Futterstoff geschnitten sind. Die Seitennähte bleiben bis etwas oberhalb des Knies offen und werden durch eine Schnürvorrichtung zusammengehalten. Das Futterleibchen hat gekrauste Brusteinsätze; man kann statt dessen auch den Vorderteilen in der seitlichen Brustnaht eine ausspringende Falte anschneiden. Die drei Vorderbahnen sind am Leibchen mit Druckknöpfen befestigt und nur neben der Schnürvorrichtung fest mit ihr verbunden. Die Druckknöpfe lassen sich leicht versetzen, so daß das Kleid nicht vorn zu kurz wird. — Über diesem Untergewand kann man verschiedene, auch in der Farbe ab-



Abb. 21. Abb. 22.

stechende, mehr oder weniger elegante Überkleider tragen, so daß man eigentlich nur ein Kleid braucht, das vielen Gelegenheiten ge-

recht wird. Das Überkleid wird mit einem Schoßteil gearbeitet, das die Schnürvorrichtung bedeckt. Soll das ganze Kleid aus einem Stoff bestehen, so kann man das Schoßteil am Rock rückwärts festnähen, während es vorn mit Druckknöpfen oder Sicherheitshaken befestigt wird. Andernfalls kann man den Schoß auch mit der Taille oder Bluse zusammenhängend arbeiten. Die Machart dieser Bluse muß ebenfalls eine Erweiterung vorn zulassen. Die Abb. 11 des Tafelbildes zeigt das vollständige Kleid. Der Rock des Unterkleides ist hier aus leichtem Wollstoff hergestellt, der Schoß mit der Bluse zusammenhängend aus Voile auf dünnem Seidenfutter oder Satin gearbeitet. Die Vorderteile der Bluse treten unter der Schleife übereinander. (Hierzu Schnitt 12.)

Wir zeigen im Bilde noch einen zweiten, einfacher eingerichteten Umstandsrock (Abb. 22). Er besteht aus fünf Bahnen, die nur wenig an der einen Langseite abgeschrägt sind. In den oberen, abgerundeten Rand wird kräftige Baumwollschnur 5 bis 6mal eingenäht, so daß man den Rock leicht einziehen kann. Die Enden der Schnüre bleiben an der Innenseite des Rockes hängen, der nun einen breiten Gürtel hat, welchen man bequem erweitern und verengern kann. An der oberen Kante des Gürtels werden Sicherheitshaken angenäht, welchen Ösen am unteren Rand des Futterleibchens entsprechen, die leicht versetzt werden können. Das Futterleibchen hat gezogene Vorderteile und einen Zug am Halsausschnitt. Zur Erweiterung des unteren Randes des Leibchens werden einige abgeheftete Falten vorgesehen. Über dem Rock kann man eine Bluse oder lose Jacke tragen in der Art, wie Abb. 12 unseres Tafelbildes sie zeigt.

Anfertigung von Kinderkleidern.

Jahreskleidchen.

Dies Kleidchen für das ganz kleine Kind bedarf wohl kaum einer Beschreibung. Das Schnittmuster 13 gibt Vorder- und Rückenteil des Kleidchens wieder, die oben eingereiht und dem Koller angesetzt werden. Die kurzen Puffärmelchen sind in einen schmalen Bund gefaßt. Das Kleid wird am besten aus waschbarem, hellen Baumwollstoff hergestellt.

Für größere Kinder muß man schon einen passenden Schnitt nach Maß herstellen, bei dessen Anfertigung wir in ähnlicher Weise zu Werke gehen, wie wenn es sich um eine erwachsene Person handelt. Doch bedürfen wir nicht so vieler Maße. Auch hier befestigen wir zunächst ein schmales Band um die Taillengegend und messen

1. Die Gesamtlänge, von der Halsgrube bis zum Rocksaum, wobei wir auch die
2. Brustlänge von der Halsgrube bis zum vorderen Taillenschluß notieren.
3. Oberweite, unter dem Arm lose gemessen.
4. Brustbreite, von Achselhöhle zu Achselhöhle.
5. Seitenlänge, vom Taillenschluß zur Achselhöhle.
6. Achselbreite.
7. Rückenlänge.
8. Rückenbreite.
9. Taillenweite.
10. Hüftweite.

Das Weitere ist wohl aus der Zeichnung Schnitt 14 genügend deutlich zu ersehen. Wir zeichnen, wie beim Taillenschnitt für Erwachsene,



Abb. 23.

ein Rechteck, das die Breite der halben Oberweite hat, der wir 2 cm zurechnen. Die umständliche Teilung in zwei Vorder- und Rückenteile fällt hier weg. Wir haben nur ein Rückenteil einzuzeichnen, das auch gelegentlich, bei kurzen Leibchen z. B., mit einem Bruch in der Mitte für beide Hälften der kleinen Person in eins

geschnitten werden kann. Ferner zeichnen wir ein breites Seitenteil mit einem kleinen Ausnäher im Taillenschluß und haben endlich auch nur ein Vorderteil nötig, welches durch einen Ausnäher anschließend gemacht wird. Dieser Schnitt ist für Wäsche, Leibchen und Kleider gleichermaßen verwendbar.

Das Leibchen, ein wichtiges Kleidungsstück, das gut sitzen muß, ist genau nach dem Taillenschnitt zu schneiden. Es wird aus porösem

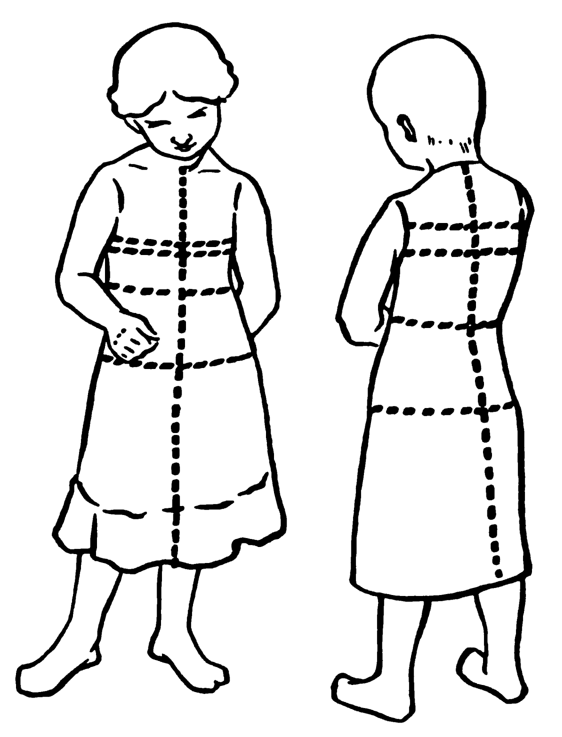


Abb. 24. Maßnehmen für Kinderkleider.

Baumwollstoff hergestellt, dem zur Vermehrung der Haltbarkeit Streifen festen Baumwollzeuges, besonders an den Nähten, zur Einfassung und als Knopfleisten aufgesteppt sind. Wie aus der Zeichnung zu ersehen ist, erhält das Leibchen gekrauste Brusteinsätze und Achselbänder mit mehreren Knopflöchern, durch welche es dem Wachstum des Kindes angepaßt werden kann. Auch breite Seitennähte sind vorzusehen. Beinkleid und Strumpfbänder werden an dem unteren Stoffrand angeknöpft. Wir geben zugleich den Schnitt eines runden Bundes für Überbeinkleider wieder, der die dem Leibchen entsprechende Form hat.

Die abgebildete Hemdhose für Mädchen, zu welcher der Schnitt 16 hier gegeben ist, wird am besten aus porösem Baumwollgewebe, Korella, Byssus oder etwas ähnlichem hergestellt. Das hier abgebildete Modell ist im Rücken mit Knöpfen geschlossen, doch kann man auch, wenn man etwas mehr Weite vorsieht, die Hemdhose mit einfachem Achselschluß einrichten, so daß das Kind von oben hineinsteigen kann. Die Vorderteile werden am Hals etwas eingereiht und Halsausschnitt und Ärmel mit weißer Stickerei eingefaßt. Der untere Rand der Beinkleider ist ebenfalls eingereiht, in ein Bündchen gefaßt und mit Stickerei verziert. Der seitliche Schlitz wird ebenso wie bei der Knabenhose durch grade Stoffstreifen sauber gemacht und vor Einreißen geschützt.

Die Knabenhose ist mit einem Leibchen aus porösem Stoff zusammengearbeitet, das im Rücken geknöpft wird (Schnitt 17). Die Hose kann auch von kleinen Mädchen unter dem Kittelchen getragen werden, das wir in Figur 5 des Tafelbildes zeigen und das für Knaben und Mädchen gleich empfehlenswert ist; nur sollte es bei kleinen Mädchen so lang sein, daß es die Höschen bedeckt. Wir geben den Schnitt des Kittels wieder (18), der so einfach ist, daß er wohl keiner Erklärung bedarf. Der Stoff wird vierfach, einmal der Länge und einmal der Breite nach, zusammengelegt und so der Kittel aus einem Stück geschnitten, mit der viereckigen Öffnung in der Mitte für den Hals. Man kann ihn ohne Verschluß zum über den Kopf streifen einrichten. Halsausschnitt und Ärmel können durch eine farbige Einfassung geschmückt werden. Um das Herabsinken des Gürtels zu verhindern, werden schmale Stoffleisten aufgesetzt.

Das Mäntelchen für kleinere Kinder ist ebenfalls im Kittelschnitt und sehr leicht herzustellen (Schnitt 19). Es ist in weichem Wollstoff oder Sammet gedacht, kann aber auch aus Leinen oder Piqués gemacht werden. Das Kragenteil wird für sich fertiggestellt, gefüttert und gesteppt, am Hals in der punktierten Linie

umgelegt und am Halsausschnitt angenäht wie ein Umlegekragen. Wenn man den Halsausschnitt des Kittels vorher rückwärts in ein etwa 2 cm hohes Bündchen faßt, wird der Kragen besser sitzen. Die vordere Mitte des Kittels wird der Mitte des Kragenteils in ganzer Länge aufgenäht und der Ansatz innen durch das Futter bedeckt. Für den Verschluß dienen einige Druckknöpfe am Hals und ein Knopf am Gürtel. Die beiden schalartigen Enden des Kragens greifen übereinander, so daß nur eins sichtbar bleibt, wenn das Mäntelchen geschlossen ist.

Wir zeigen noch ein Nachthemd im Kittelschnitt für Kinder, das ohne Verschluß über den Kopf gestreift wird und sehr bequem zu machen und zu bügeln ist. (Schnitt 20.)

Für größere Mädchen ist das in Abb. 17 und 20 des Tafelbildes wiedergegebene Kleid praktisch und kleidsam. Es kann aus Woll- oder Waschstoff ohne Futter gearbeitet werden und wird über einer weißen Unterbluse, die an Hals und Ärmeln sichtbar ist, getragen. Der Schnitt sieht auf der Zeichnung Abb. 21 etwas umständlich aus, weil zugleich gezeigt werden sollte, wie der Taillenschnitt aufzulegen ist; das Kleid ist aber in der Tat sehr leicht herzustellen. Es liegt auch diesem Kleid der einfache Schnitt des „Herrgottskittels" zugrunde, dem aber hier zwei Hinterbahnen eingefügt sind, die dem Rock einen hübscheren Fall geben. Vorn ist der Stoff in eine breite Falte gelegt, neben welcher noch schmale, abgesteppte Fältchen das Kleid im Taillenschluß anliegend gestalten. Ein Schärpenband tritt unter der Falte vorn hervor und verdeckt rückwärts den Ansatz



Abb. 26.

der Hinterbahnen des Rockes. Den Halsausschnitt umfaßt ein ausgeschnittener Schultersattel, der die Rückennaht bedeckt und durch Stickerei verziert sein kann. Man kann ihn auch aus abstechendem Stoff, vielleicht aus dem Material der Schärpe, herstellen. Die kurzen, angeschnittenen Ärmel sind etwas glockig und lassen die Puffe des Unterärmels sichtbar werden.

Das Kleid kann auch als Hauskleid für Erwachsene von jugendlicher Erscheinung dienen.

Hauswirtschaft.

Von

Henriette Fürth.

Einleitung.

In hohem und immer noch steigendem Maße ist heute die Frau und zwar auch die verheiratete Frau genötigt, durch außerhäusliche Erwerbsarbeit zum Unterhalt der Familie beizutragen.

Vor dieser Erwerbstätigkeit mußte vielfach die hauswirtschaftliche Tätigkeit der Frau zurücktreten. In Millionen von Fällen wird diese Arbeit heute und zwar notgedrungen nur im Nebenamte erledigt. Die damit zusammenfallende Möglichkeit durch maschinelle Erleichterungen und Zentralisationen mannigfachster Art (Zentralheizung, Gas, Elektrizität, Vakuum, Teppichreinigung, Waschanstalten usw.) die hauswirtschaftliche Eigenarbeit zu vereinfachen, hat vielfach zu einer bedauerlichen Geringschätzung der hauswirtschaftlichen Frauenarbeit geführt. Und zwar sind es nicht nur Männer, sondern auch manche geistig interessierte Frauen, die geneigt sind, in der familienhaften Einzelwirtschaft ein lästiges Überbleibsel vergangener bezw. immer mehr zu überwindender Wirtschaftsformen zu sehen.

Nach ihrem Willen soll an Stelle der Einzel- die Gemeinschaftswirtschaft treten, an Stelle der Familien- die Anstaltserziehung und demgemäß an Stelle der auch hauswirtschaftlichen Schulung der heranwachsenden Mädchen (neben der beruflichen) die ausschließliche Berufsbildung auch für das weibliche Geschlecht. Kommt es dann zu Verlobung und Ehe, so soll in sogenannten Brautkursen von mehrwöchiger Dauer das nötige Wissen um Haushaltführung, Kinderpflege und Erziehung erworben werden.

Die so reden, kennen die Sache zumeist nur vom grünen Tisch theoretischer Erwägung und setzen sich zugleich in seltsamen Widerspruch zu den sonst von ihnen vertretenen Anschauungen. Sie verlangen mit Recht für das Mädchen dieselbe gründliche Berufsschulung, die man auch dem Knaben angedeihen läßt, glauben aber, daß für den wichtigsten und verantwortlichsten Beruf des Weibes: Gattin, Mutter und Hausfrau zu sein, eine so kurze Vorbereitungszeit genüge. Ich aber meine, wir Frauen hatten von jeher einen Doppelberuf und müssen uns auch für die Zukunft damit als mit einer unausweichlichen Tatsache abfinden. Noch nie gab es eine Zeit, in der die Frauen nur Gattinnen und Mütter und nicht zugleich wertschaffende Arbeiterinnen, d. h. aber Erwerbstätige gewesen wären. Der einzige Unterschied der heutigen wertschaffenden Tätigkeit von jener früherer Zeiten besteht darin, daß damals die Erwerbstätigkeit der Frau im Rahmen des eigenen Haushaltes, einer gütererzeugenden Hauswirtschaft, vor sich ging, während die heutige Erwerbsarbeit der Frau sich außerhalb des Hauses und in Form der Lohnarbeit vollzieht.

Das wird sich nicht ändern, und wir können auch nicht einmal wünschen, daß es sich ändere, sondern müssen nur danach trachten, für die Frauen solche Arbeitsgebiete und solche Arbeitsbedingungen zu erkämpfen, die es ihnen gestatten, ohne die ungesunde Ueberanspannung und Anstrengung von heute den besonderen Beruf mit dem allgemeinen des Weibes zu vereinigen.

Dazu gehört aber auch, daß wir nicht einer einseitigen und ausschließlichen Schulung für den Sonderberuf das Wort reden, sondern alles daran setzen, die Frauen daneben für ihren eigentlichen und natürlichen Beruf entsprechend vorzubereiten und ihnen Mittel und Möglichkeiten zur Erleichterung und Verbesserung der Wirtschaftsführung an die Hand zu geben. Da mag es denn nicht ganz unnütz sein, wenn sich einmal jemand zu der Sache äußert, dem es vergönnt war und ist, eine volle geistige Berufsarbeit auszuüben, und der daneben auf eine über 30jährige erfolgreiche Haushalts- und Erziehungspraxis zurückblicken kann. (Ref. ist Mutter von acht Kindern.)

Von der sittlichen Hochwertigkeit der Einzelfamilie, von den unschätzbaren seelischen und gemütlichen Einflüssen, die von ihr ausgehend ein köstliches und unzerreißbares Band um die Familienmitglieder zu schlingen vermögen, ist an anderer Stelle dieses Werkes die Rede. Uns aber obliegt der Nachweis, daß die Familie als hauswirtschaftliche Einheit trotz der offensichtlichen Vorteile genossenschaftlichen Einkaufes und Wirtschaftsbetriebes heute und auf absehbare Zeit noch die gegebene Form der familienhaften Verbrauchswirtschaft sein wird. Uns obliegt es ferner, Wirtschaftskunde, d. h. die besten Mittel und Methoden der Wirtschaftsführung, das Wissen um die möglichen Verbesserungen und Erleichterungen der Einzelwirtschaft, die Kenntnis allgemeiner Gesetze und Entwicklungseinrichtungen und endlich die gesellschaftlichen und sittlichen Verpflichtungen, Verantwortungen aber auch Möglichkeiten, die sich hier ergeben, dem allgemeinen Interesse und Verständnis näher zu bringen.

Das soll nicht bedeuten, daß wir veralteten Anschauungen und Wirtschaftsweisen das Wort reden wollen. Wer heute noch die Leibwäsche zu Hause nähen oder etwa seine Seife selbst bereiten wollte, ja selbst wer die heute so unendlich köstbare und auch kostspielig gewordene Menschenkraft an das übertriebene Stopfen und Flicken abgängig gewordener Stücke wendete, der würde sich mit Recht dem Vorwurf unwirtschaftlicher Arbeitsweise aussetzen, denn ihm würde die Instandsetzung so teuer zu stehen kommen, daß etwas Neues der gleichen Art für den gleichen oder selbst einen minderen Preis zu haben gewesen wäre.

Also nicht diese und ähnliche überlebte Dinge wollen wir befürworten, nicht ihre Erhaltung wollen wir in dem Folgenden anempfehlen und betreiben, sondern wir wollen versuchen zu zeigen, wie man die Mittel und Methoden fortgeschrittener Technik in den Dienst einer diesem Neuen angepaßten, auf ihr aufgebauten Hauswirtschaft zu stellen, wie man auf neuem Grunde das Heim in seiner ganzen Traulichkeit, als Ursprungsstätte und Quickborn alles Besten, Innigsten, Wärmsten und Lebenswertesten in und um uns zu erhalten oder aufzubauen vermag.

Das Haushaltungsbuch.

In besonderen Abschnitten werden Wohnung, Kleidung und Ernährung behandelt. Unsere Aufgabe ist, die dort gegebenen Erläuterungen durch einige praktische Ratschläge und durch die Betrachtung der Teile der Wirtschaftsführung zu ergänzen, die Einnahmen und Ausgaben miteinander in Einklang bringen sollen.

Sie sollen zeigen, wie man das zur Verfügung stehende Einkommen in der zweckmäßigsten Weise verwenden kann.

Sie sollen ferner einige Mittel und Wege angeben, durch die das denkbar meiste mit

den denkbar geringsten Mitteln zu erreichen, oder wie ein gutes, englisches Wort sagt, wie es möglich ist „to make the most of it!“

Das in diesem Zusammenhang Wichtigste ist die ordnungsmäßige Führung eines Haushaltsbuches. Solch ein Haushalts- oder Wirtschaftsbuch ermöglicht jederzeit das Ganze der Haushaltung nach der zahlenmäßigen Seite hin zu überblicken und sich und anderen über die Verwendung des Wirtschaftsgeldes Rechenschaft zu geben. Es ist zugleich ein vorzügliches Mittel der Selbsterziehung, der Erziehung zur Wirtschaftlichkeit, das heißt zur zweckmäßigsten Ausnutzung der vorhandenen Mittel, zur Sparsamkeit, die nicht Geiz ist, ja auch zur Selbstlosigkeit und zum Verzicht, wenn der so gewonnene Einblick in die Verhältnisse ihn fordert. Die Nötigung zu regelmäßiger und ordnungsmäßiger Buchung erzieht ferner zur Ordnung und Selbstbesinnung. Und wenn die Eintragspflicht nicht ganz mechanisch und obenhin abgetan wird, dann werden außerdem die täglichen Einträge zusammen mit den Monats- und Jahresabschlüssen überreiche Gelegenheit zur Selbstkritik wie zur kritischen Würdigung der einzelnen Ausgabeposten geben und vielleicht zum Anlaß vorübergehender oder dauernder Aenderungen der Lebensführung werden. Also nicht nur, damit „man weiß, wo das Geld hingekommen ist“, sondern damit man auch lernt, ob und wie man es künftig vielleicht besser anwenden oder einteilen kann, ist die Führung eines Haushaltsbuches von unschätzbarem Wert.

Wir wollen uns nun, bevor wir weiter gehen, erst einmal am Beispiel klar machen, wie solch ein Haushaltsbuch am zweckmäßigsten einzurichten wäre.

Das hier mitgeteilte Schema ist meinem Buche: „Ein mittelbürgerliches Budget“ entnommen. Es wurde deshalb in seinem ersten Abschnitt mit den dort eingesetzten Zahlen wiedergegeben, weil sich so die Wesenheit und die etwaigen Vorzüge gerade dieser Form der Buchung klarer machen läßt, als wenn man nur die leeren Felder vor sich hätte. Die Jahresübersicht aber wurde gewählt, weil sie sich im Ausbau genau so verhält wie die Monatsrechnungen und daneben als Anhalt für die Jahresschlußrechnung dienen kann.

Als einen nicht zu unterschätzenden Vorzug gerade dieser Form der Anordnung möchte ich hervorheben, daß man die einzelnen Posten nur in die verschiedenen Felder einzusetzen hat, ohne daß man genötigt wäre, immer wieder den Gegenstand der Ausgabe genauer zu bezeichnen. Man schreibt nicht etwa Milch: 48 Pfg., sondern man setzt die Ausgabe unter dem betr. Datum in das betr. Feld ein. So genügen, wenn daneben ein Notizblock geführt wird, auf den man die während des Tages sich ergebenden Ausgaben aufschreibt, täglich fünf Minuten, um mit dem Buch immer auf dem Laufenden zu sein. Der Monats- und Jahresabschluß beansprucht natürlich etwas mehr Zeit, braucht aber auch nicht unbedingt am Monats- oder Jahresende zu erfolgen.

Weiter gibt diese Form der Buchung, die ich selbst seit fast 20 Jahren benutze, die Möglichkeit, jederzeit genau und rasch feststellen zu können, was man für einen bestimmten Verbrauchsgegenstand an irgendeinem Tag oder Monat ausgegeben, wann man eine Anschaffung gemacht, eine Rechnung bezahlt hat.

Die Form der Monatsschlußrechnung gibt ferner die Gewähr unbedingter Richtigkeit, da die Summen der Längs- und Queraddition am Ende das gleiche Ergebnis haben müssen.

Ein anderer Vorzug dieses Schemas ist darin zu erblicken, daß die verschiedenen Abteilungen der Verbrauchswirtschaft gesondert behandelt werden. So kann man jederzeit nachweisen, wieviel zu irgendeiner Zeit für Nahrung, wieviel für hauswirtschaftliche Ausgaben sonstiger Art, wieviel endlich für die übrigen Erfordernisse der Lebenshaltung aufgewandt werden mußte.

Mit dieser Feststellung kommen wir zu einer von den meisten Hausfrauen noch viel zu wenig beachteten Seite der Wirtschafts- und Rechnungsführung, die in mehr als einem Sinne wichtig ist.

Schema zum Haushaltungsbuch *)

Nr.	I. Eßwaren		Monat												Summe
			Januar	Febr.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	
1	Schwarzbrot	M	10,96	12,18	14,47	20,83	16,40	17,43	8,05	17,48	12,72	13,77	12,24	12,24	168,77
2	Weißbrot	„	20,55	18,27	20,20	15,78	20,75	18,58	18,22	19,48	18,85	20.—	20,19	19,20	225,02
3	Backwerk	„	5,10	1,80	0,20	3,10	5,54	5,50	0,95	7,26	0,60	4,32	2,70	7,30	44,37
4	Fleisch	„	59.—	51,39	31,57	51,36	58,76	63,52	34,29	67,48	54,23	51,58	49,81	43,20	666,19
5	Geflügel	„	9,05	2,82	1,36	1,85	7,63	1,—	—	2,55	9,20	21,14	10,80	32,28	99,68
6	Schinken, Wurst	„	28,15	12,78	27,46	4,81	13,50	19,48	10,61	11,80	25,58	13,27	24,67	8,40	195,01
7	Käse, Heringe	„	6,21	4,—	6,67	2,80	2,59	1,32	2,37	4,49	1,86	5,70	5,92	6,64	50,57
8	Fett und Schmalz	„	2,40	2,78	2,40	4,45	2,80	3,78	2,53	2,35	2,10	1,80	3,60	2,40	33,39
9	Salatöl, Essig	„	3,60	4,60	5,20	2,50	2,60	4,10	1,—	4,60	3,60	3,60	5,20	3,60	44,20
10	Eier	„	7,98	14,14	23,27	28,66	27,76	21,56	8,66	15,75	10,—	7,40	6,88	7,44	179,45
11	Butter	„	17,63	14,70	17,05	11,70	16,18	17,—	10.52	18,71	18,68	15,78	16,58	16,18	190,51
12	Milch	„	33,60	32,—	38,90	38,30	39,06	35,52	14,22	31,24	32,40	33,52	34,43	33,84	392,08
13	Zucker	„	6,14	0,14	0,56	8,62	4,99	6,54	1,52	4,30	3,64	2,86	7,54	4,70	46,55
14	Kaffee	„	5,20	3,60	5,40	5,20	2,—	7,20	3,20	4,30	3,30	5,10	5,40	2,—	51,90
15	Tee, Schokolade	„	—	4,20	2,—	2,90	4,—	4,80	0,40	2,—	4,—	0,20	2,40	7,40	34,80
16	Salz, Gewürz 2c.	„	0,55	0,80	1,08	0,52	0, 78	1,50	0,40	2,69	1,75	0,85	1,58	1,51	14,01
17	Mehl, Reis, Grieß	„	1,74	17,14	1,58	3,87	2,06	11,47	5,38	6,44	4,12	4,22	1,84	0,84	60,70
18	Kartoffeln	„	—	—	—	—	—	1,—	4,22	7,20	3,18	4,40	63,—	—	82,95
19	Hülsenfrüchte	„	—	—	—	—	3,84	—	—	1,—	—	9,20	—	—	14,04
20	Gemüse	„	6,21	4,36	5,73	4,60	12,98	9,87	7,17	10,24	8,86	8,90	2,62	3,88	86,02
21	Wein Likör	„	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
22	Bier, Apfelwein, Mineralwasser	„	7,25	6,61	5,24	8,92	8,32	8,74	7,17	8,35	8,81	8,42	8,75	6,40	92,98
23	Delikatessen	„	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1,26	—	1,26
24	Obst, Honig	„	4,20	3,20	9,01	7,85	3,31	21,16	30,60	22,01	18,99	50,46	4,39	4,78	184,96
		M	230,52	216,51	269,35	218,12	255,80	281,02	166,48	272,32	246,37	286,49	291,70	224,13	2958,81

Weitere Tabellen sind in gleicher Weise aufzustellen:

*) Die Monatsübersichten sind nach Art der oben wiedergegebenen Schemata der Jahresübersicht in der Weise einzurichten, daß an Stelle der einzelnen Monate die einzelnen Tage treten. Als Kopf steht dann z. B. „Januar" und in den einzelnen Spalten folgen die Tage (1. 2. 3. usw.) aufeinander. Die Monatsschlußrechnung ergibt eine Uebersicht darüber, was an jedem einzelnen Tage des Monats verausgabt, sowie was von den einzelnen Bedarfssorten an jedem Tag und im ganzen Monat ausgegeben wurde. Einen Hauptvorzug dieses Systems erblicke ich darin, daß es zuläßt, die Ernährungs-, die hauswirtschaftlichen und die sonstigen Haushaltskosten von einander zu trennen.



Originalaufnahme der Zeitschrift „Bindekunst"

Hochzeitszimmer von Fr. Ludwig, Frankfurt a. M.



Abendtisch aus der Ausstellung „Der gedeckte Tisch" im Hohenzollern-Kunstgewerbehaus, Friedmann & Weber, Berlin W.

Gedeckte Festtafeln



II. Häusliche Bedürfnisse: 1. Eis, 2. Gas, 3. Licht, Petroleum, 4. Holz, 5. Kohlen, 6. Wäsche, 7. Seife rc., 8. Materialwaren, 9. Haus- und Küchengerät, 10. Glas und Porzellan, 11. Irdenes Geschirr, 12. Mercerie-waren, 13. Schreibwaren, 14. Löhne für Dienstboten, 15. Tagelöhne, 16. Trinkgelder rc., 17. Verschiedenes.

III. Sonstige Ausgaben: 1. Hausmiete, 2. Steuern und Schulgeld, 3. Lebens-Versicherung, 4. Privatstunden, 5. Nähstunden, 6. Schulbücher, 7. Bücher, 8. Zeitungen, 9. Musikalien, 10. Vereinsbeiträge, 11. Frauenkleidung, 12. Herrenkleidung, 13 Kinderkleider, 14. Hüte, 15. Leibwäsche, 16. Bettwäsche, 17. Schuhwerk, 18. Mobiliar-Neuanschaffungen, 19. Ausgaben für Handwerker, 20. Beiträge für milde Zwecke, 21. Geschenke, 22. Tabak und Zigarren, 23. Ausflüge, Wirtshaus, 24. Reisen, 25. Porto, 26. Trambahn, 27. Theater, Konzerte, 28. Arzt, 29. Apotheke, 30. Verschiedenes.

Denken wir uns eine Hausfrau, die mit ihrem Wirtschaftsgeld nicht zurecht kommen kann. (Der Fall soll ja nicht selten sein.) Die Begrenztheit der zur Verfügung stehenden Mittel nötigt sie aber, damit auszukommen. Da gibt es denn sorgenvolle Ueberlegungen, wie Einkommen und Ausgabe miteinander in Einklang zu bringen sei, ohne die Gesundheit der Familienmitglieder zu gefährden, ohne die erforderlichen gesellschaftlichen oder Repräsentationspflichten zu vernachlässigen, ohne endlich auf Erholung und Ausspannung verzichten zu müssen. Ist keine geordnete Haushaltsbuchführung vorhanden, so ist guter Rat teuer. Es fehlt an jedem Ueber- und Einblick. Man weiß nicht, wo anfangen und wo aufhören. Ganz anders, wenn ein Haushaltsbuch und noch dazu eines nach unserer Anordnung vorhanden ist. Da geht man die einzelnen Ausgabeposten durch, vergleicht auch vielleicht die einzelnen Monate und die betr. Monate der Vorjahre miteinander, stellt fest, ob der Verbrauch größer oder auch die Preise so viel höher geworden sind, und überlegt dann, an welchen Punkten man sparen könnte.

Nehmen wir z. B. den Posten Fleisch. Bei ihm hat sich im Laufe der letzten 10 Jahre eine durchgängige Preissteigerung von 40 bis 50 Prozent vollzogen. Hat also eine Familie in einem Monat des Jahres 1900 bei einem Verbrauch von 79 Pfund Fleisch 55.76 M ausgegeben, so würde sie heute für das gleiche Gewicht 79 bis 86.90 M zu zahlen haben. In dem von uns herangezogenen Vergleichsfall war die Folge eine beträchtliche Herabsetzung des Verbrauches von Fleisch, eine Erhöhung des Eierverbrauchs, die zwar auch, aber nicht so viel teurer geworden waren. Die für uns erhebliche Nutzanwendung ist, daß das ordnungsmäßig geführte Haushaltsbuch die Hausfrau in stand setzt, solche Umänderungen in den Verbrauchsgegenständen insbesondere den Nahrungsmitteln zu treffen, die es ermöglichen, die Wirtschaftsführung entsprechend zu verbilligen.

Dasselbe gilt für die übrigen Zweige der Wirtschaftsführung. Ein übermäßig großer Verbrauch von Seife, der vielleicht im Drang der Augenblicksgeschäfte übersehen worden ist, tritt beim Monatsabschluß zutage. Man forscht nach, mahnt zur Wirtschaftlichkeit, versucht vielleicht eine andere Sorte. Dasselbe gilt für Brennöl, Licht, Kohlen, Holz usw., für die Jahresausgaben für Kleidung, Hüte, Geschenke, Ausflüge, Reisen usw. In allen diesen Dingen kann uns das richtig geführte, richtig angeschaute Haushaltungsbuch zu einem Freund und Führer werden und zu einem Berater, der warnend den Finger hebt, wenn wir nach irgendeiner Seite vom Wege planmäßiger und vernünftiger Einteilung abgewichen sind.

Aber noch mehr. Auch für unsere Geselligkeit und Gastlichkeit ist solch ein Wirtschaftsbuch von außerordentlichem Wert. Das wird manchem seltsam klingen, stimmt aber doch. Wir sind doch wohl alle gesellig und der rechte Mensch wird sich immer freuen, wenn er Gäste bei sich sehen kann. Aber — aber — das beschränkte Einkommen, und hat man auch das Recht dazu, solche Ausgaben zu machen, die doch immerhin in das Gebiet der Luxusausgaben gehören? Seufzend überschlägt die Hausfrau die Kosten, bevor sie sich anschickt, die Einladungen für die fällige Gesellschaft ergehen zu lassen. Und dann lohnt oftmals der Erfolg nicht die Aufwendung.

Wer aber ein Haushaltsbuch recht zu lesen versteht und sich den Einwirkungen von dieser Seite willig hingibt, der wird finden, daß er

für das Geld, das die fällige Gesellschaft gekostet hat, ein ganzes Jahr lang bei bescheidenen Ansprüchen mit lieben Menschen fröhlich sein kann. Die ruft man von Zeit zu Zeit zusammen, setzt ihnen etwas Obst und selbstgebackenes Konfekt, je nachdem auch mal einen Kartoffelsalat mit selbsteingelegtem Salzfleisch oder einen billigen, gut zubereiteten Fisch mit einer Mayonnaise vor und, wenn man's ganz fein machen will, eine Bowle aus selbstgemachter Maikrautessenz und Apfelwein hergestellt, — und ersieht aus seinem Haushaltsbuch, daß es gar nicht viel gekostet hat und aus den leuchtenden Augen der Freunde und ihrer herzlichen Fröhlichkeit, daß es gut und schön gewesen. So etwas gibt Nach- und gibt Vorfreude und macht uns den Alltag leicht und licht.

Aber noch eines kann und soll das Haushaltsbuch für uns Hausfrauen sein. Es kann und soll uns mitten hinein stellen in den lebendigen Fluß des Lebens, und es kann und soll uns zu Dienerinnen und Helferinnen am Werk der Wissenschaft und im Dienste des Volkswohles machen.

Denn das nach unserer Angabe eingerichtete und geführte Wirtschaftsbuch kann und soll nicht nur **uns** ein Berater, Helfer und Freund in privatwirtschaftlichen Dingen sein: eine Mehrzahl solcher Wirtschaftsbücher, die (ohne Namennennung) der wissenschaftlichen Haushaltsstatistik zur Bearbeitung zugänglich gemacht würden, könnten ein unschätzbares Hilfsmittel zur Erkenntnis und Durchleuchtung des Lebensstandes der betreffenden Gesellschaftsklassen werden, ein Spiegelbild lebendigsten Lebens, bei dem hinter der Zahl ein Kulturbild von unschätzbar feiner Prägung, das wirtschaftliche und gesellschaftliche Geäder einer ganzen Epoche sich entfaltete. Welche interessanten Einblicke gewähren uns die bezüglichen Aufzeichnungen der Frau Aja und wie ganz anders noch würden wir Rom und Griechenland verstehen, wenn uns neben den Summen, die die üppigen Gastmähler der Niedergangszeit verschlangen, auch zahlenmäßige Aufmachungen des täglichen Lebens überliefert wären.

Schließlich ein Letztes: Wir leben unter dem Druck einer immer schwerer lastenden Lebensteuerung. In den Haushaltungen liegt ein bezügliches Beweismaterial von solchem Umfang und solcher Ueberzeugungskraft verborgen, daß seine Erschließung und Nutzbarmachung eine sozialreformerische Tat von unvergleichlicher Stoßkraft und Wirkungsmöglichkeit bedeutete. Wie sehr das der Fall sein würde, das erhellt ebenso aus den vielherangezogenen reichsstatistischen „Wirtschaftsrechnungen minderbemittelter Familien", wie aus den Bearbeitungen zahlreicher Arbeiterbudgets. Ihnen allen gegenüber würde aber die von uns vorzuschlagende Erschließung von Tausenden von Haushaltsrechnungen den großen Vorzug haben, daß die bezügliche Buchführung nicht wie in den allermeisten der bis jetzt vorliegenden Fälle Mittel zum Zweck einer wissenschaftlichen Bearbeitung, sondern lebenordnender Selbstzweck wären, von dem die wissenschaftliche Verwertung sich als willkommenes Nebenergebnis loslöste. Daß damit von vornherein eine größere Sachlichkeit und Unbefangenheit der Buchführung gewährleistet wäre, ist dem Kundigen ohne weiteres klar.

Endlich sei noch auf einen schätzbaren Anhang der Wirtschaftsrechnung aufmerksam gemacht, der durch das folgende Schema veranschaulicht werde.

Notizen über den Hausstand:

Die Familie bestand im Monat . . . .
an . . . Tagen aus . . . Personen, wovon . . . . Erwachsene . . . Kinder.
Eingeladen waren zum Mittagessen . . . . . .
an . . . Tagen . . . Personen
Eingeladen waren zum Abendessen . . . .
an . . . Tagen . . . Personen
Eingeladen waren zum Kaffee . . . .
an . . . Tagen . . . Personen
Eingeladen waren zum Tee . . . .
an . . . Tagen . . . Personen
Verköstigung für Tagesarbeiter oder Arbeiterinnen
Einquartierung

Auch diese Buchführung macht nicht viel Mühe und gibt uns die Möglichkeit, an der Hand des jeweiligen Personenstandes die Ausgaben pro Tag und Kopf festzustellen und uns auch noch in späterer Zeit Rechenschaft darüber zu geben, warum etwa die Ausgaben bestimmter Monate besonders groß oder besonders klein gewesen sind. Nehmen wir z. B. einen Monat, in dem drei Logiergäste den Hausstand vergrößern oder einen anderen, in dem ein oder mehrere Familienmitglieder verreist sind.

Wo es üblich ist, dem Dienstmädchen einen gewissen Betrag zur Bestreitung der laufenden Ausgaben zu übergeben, sollte die bezügliche Abrechnung täglich und zwar am besten nach dem ersten Frühstück erfolgen.

Die Wohnung.

In früheren Zeiten war die von Scheuertuch und Kochtopf begrenzte Welt das gewiesene Reich der Frau, in dem sie uneingeschränkt schaltete und waltete, dem aber auch neben dem Gatten und den Kindern ihr einziges Interesse galt, oder vielmehr zu gelten hatte, ein Interesse, das sich in großen Scheuerfesten entlud, die nicht gerade dazu beitrugen, den Familiengliedern den Aufenthalt im Hause zu verschönen.

Es gibt auch heute noch genug Hausfrauen von dieser Art. Es gibt daneben aber auch erfreulich viele, die bei aller Wertschätzung der Reinlichkeit doch niemals vergessen, daß das Stauben und Scheuern, das Kochen und Waschen niemals Selbstzweck sein oder werden darf, sondern nur Mittel zum Zweck eines behaglichen und gemütlichen Familienlebens.

An diese Frauen, nicht an die armen Sklavinnen einer übel angebrachten Scheuerwut, wenden sich die folgenden Betrachtungen. Sie sollen mit einigen allgemeinen Anweisungen über die zweckmäßigste Art der Wohnungsbehandlung beginnen.

Licht, Luft und Wasser auf der einen, peinliche Ordnung und Pünktlichkeit auf der andern Seite! Das sind die fünf Großmächte, auf deren harmonischem Zusammenwirken die äußere Behaglichkeit des Familienlebens beruht.

Wie dies Zusammenwirken gestaltet werden kann, möge uns die Betrachtung eines Tageslaufes zeigen. Es sollen dann einige Anweisungen über den großen Hausputz angeschlossen, bezw. an geeigneten Stellen in die Beschreibung des Tageslaufes eingeschaltet werden.

Der Vormittag im Haushalt.

Zur bestimmten und zwar einer nicht zu späten Morgenstunde müssen alle Hausgenossen aufstehen, sich gleich fertig anziehen, wenn der Anzug auch nur aus einem einfachsten Druckzeugkleid besteht. (Es ist nichts schrecklicher, als wenn die weiblichen Glieder einer Familie und zwar manchmal bis tief in den Vormittag hinein unfrisiert und vielleicht in Nachtjacken oder Matinees herumlaufen). Vor dem Verlassen der Schlafzimmer müssen alle (es schadet gar nicht, wenn man auch die Söhne daran gewöhnt, sich dieser kleinen Mühewaltung zu unterziehen), nachdem die Fenster weit geöffnet worden sind, ihre Betten ablegen und zwar in der Weise, daß man die einzelnen Bettstücke (Kissen, Kolter, Decken, Bettücher und Matratzen) so auslegt und aufstellt, daß jedes einzelne Stück von Licht und Luft umspült wird.

Die erste Arbeit des Mädchens ist die Besorgung des Ofens, bzw. der Öfen, die man am vorhergehenden Abend bereits ausgeräumt und mit Kohlen, Holz und Papier frisch gefüllt hatte. Ist der Ofen, wie das heute häufig der Fall ist, ein sogenannter Dauerbrenner, so rührt man die Asche durch, öffnet die Zugklappen, nimmt die Asche heraus und kehrt mit dem Aschenbesen etwa daneben gefallene Asche gleichfalls und zwar recht be-

hutsam und sorgfältig in den Aschenkasten, den man entleert und wieder in den Ofen schiebt. Ist das Feuer wieder gut angefacht, so schließt man je nach Wärmebedarf eine oder alle Klappen.

Dann richtet das Mädchen den Frühstückstisch (hat man ein besonderes Frühstückszimmer, so soll diese Arbeit des Ordnens und Tischdeckens schon am Abend vorher getan werden), versieht ihn mit Gebäck, Butter usw. und bereitet das Frühstück. Sind Schulkinder da, so richtet man ihnen Brot zum Mitnehmen und macht sie schulfertig.

Nach dem Frühstück werden die Lampen gereinigt, die Kleider ausgeputzt, Flur und Treppen gekehrt, aufgewaschen und abgestaubt. Dann werden zuerst die Wohnräume gereinigt. Die auf den Möbeln liegenden Decken werden ausgestaubt und zusammengefaltet.

Hierauf werden die Polstermöbel leicht abgebürstet und etwa herumliegende Sachen (Zeitungen, Bücher, Nähzeug) an ihren Aufbewahrungsort gebracht. (Am richtigsten ist es ja, wenn man alle Hausgenossen daran gewöhnt, die von ihnen benutzten Dinge selbst wieder an Ort und Stelle zu bringen. Dem Einzelnen macht das wenig Mühe und fördert zugleich seinen Ordnungssinn, dem Haushaltsganzen aber wird auf diese Weise viel Arbeit und Ärger erspart.)

Behandlung der Fußböden.

Die Form der sich an diese vorbereitende Tätigkeit schließenden Reinigung des Fußbodens hängt von dem ihn bildenden Material ab. Gestrichene Böden wäscht man mit lauem reinem Wasser vermittelst eines reinen weichen Scheuertuches auf. Linoleumböden werden (je nach Bedarf alle 8 bis 14 Tage, je nach dem Grad der Benutzung auch nur alle 2—4 Wochen) mit einer Seifenlauge gut abgebürstet, mit reinem Wasser nachgespült, mit einem gut ausgewrungenen Tuch gerieben und nach dem völligen Trockenwerden mit Bodenwachs dünn eingefettet (manche nehmen auch rohe Milch dazu). Dann läßt man den Boden eine Weile stehen, damit die Bohnermasse gut einziehen kann, wichst mit dem Bleischrubber und überreibt das Ganze schließlich noch mit einem wollenen Tuch. (Ich pflege dazu Tücher zu nehmen, die aus alten wollenen Kleidern oder Unterröcken oder sonstigen abgängigen und nicht mehr verschenkbaren Kleidungsstücken hergestellt sind.)

In ähnlicher Weise werden Parkettböden behandelt. Nur wird hier das Verfahren nicht auf nassem, sondern auf vorwiegend trockenem Wege eröffnet, obzwar ich persönlich auch hier die Feuchtigkeit nicht vollkommen ausschließe. Ich lasse nämlich Stückchen um Stückchen, so wie es gerade an die Reihe kommt, mit einer Mischung von Salmiak und Wasser leicht befeuchten. Das macht den Boden etwas weicher und vermindert die Staubentwicklung. Dann wird der Boden Planke um Planke, und zwar so wie die Faser läuft, mit Stahlspänen gerieben, wobei Sorge zu tragen ist, daß die Arbeitenden die Hände vor den oftmals scharfen Stahlspänen dadurch schützen, daß sie entweder alte Handschuhe anziehen oder das Päckchen Späne vermittelst eines Lappens anfassen. Sobald ein Stück abgerieben ist, wird der entstandene Schmutz abgekehrt. Ist der ganze Boden auf diese Weise vorbereitet, so wird noch einmal sorgfältig aller Abgang und Staub zusammengekehrt. Ist damit der Boden völlig staubfrei geworden, so trägt man die Bohnermasse wiederum mit einem Tuch auf und verfährt wie oben angegeben.

Die tägliche Reinigung von Parkettböden vollzieht sich in der Weise, daß man den Staub sorgfältig abkehrt, mit einem Wolltuch, das man unter den Bleischrubber legt, ebenso nachreibt.

Wie oft Parkettböden in jener zeitraubenden und mühevollen Weise gereinigt werden müssen, hängt ebenso von dem Grad der Benutzung des betreffenden Raumes wie auch von der Sorglichkeit der täglichen Reinigung ab.

— Die leichter zu behandelnden Linoleumböden können zwischendurch auch einmal feucht aufgewaschen und an abgetretenen Stellen nachgewachst werden. Voraussetzung ist aber auch bei ihnen, daß sie jeden Tag gut gekehrt und mit Bohnerbürste und Tuch abgerieben werden. Je sorgfältiger die tägliche Reinigung ist, um so seltener braucht man das mühevollere Verfahren anzuwenden.

Ist der Boden fertig, so werden Möbel und Aufstellsachen mit Pinsel und Tuch abgestaubt, die Decken werden wieder aufgelegt und die Blumen mit frischem Wasser versehen.

Das Schlafzimmer.

Im Schlafzimmer wird zuerst das Waschgeschirr gesäubert. Es ist einmal wöchentlich mit warmem Seifen- und Sodawasser abzubürsten, einschließlich der Platte des Waschtisches und etwaiger sonstiger Marmorplatten auf Nachtschränkchen usw. Das Wasser kann man danach noch dazu verwenden, die vergriffenen Stellen an den Türen, sowie die Fensterbretter von innen und außen je nach Bedarf abzuwaschen und abzubürsten. (Ueber Spiegel und Teppiche siehe dort.) An den übrigen Tagen genügt eine Reinigung mit Tuch und Wasser. Noch sei bemerkt, daß etwaiger übler Geruch der Nachtschränkchen, wenn er beim Bürsten mit Seifenlauge nicht weicht, dadurch beseitigt werden kann, daß man ein Näpfchen mit in Wasser gelöstem hypermangansaurem Kali in das Schränkchen stellt.

Wie oft eine gründliche Reinigung stattzufinden hat, hängt von der Größe des Haushalts ab. Ich selbst nehme meine Betten nur zweimal im Jahre ganz auseinander, geklopft werden sie bei jedem zweiten und gebürstet bei jedem Wechsel der Bettwäsche. Ich halte in Übereinstimmung mit erfahrenen Polsterern das allzuhäufige und allzuharte Klopfen der Betten und Polstermöbel nicht für gut. Bei hartem Klopfen wird leicht der Stoff beschädigt und der Staub statt heraus- hineingeklopft.

Zum gründlichen Putzen gehört auch das Ausbürsten der Nachtschränkchen, das Ausräumen, Auswaschen und Neuordnen der Waschtischschubladen, der Schränke usw. Außerdem müssen hier wie auch in den andern Zimmern bei der gründlichen Reinigung die Lambrien (Fensterrahmen, Türen, Fuß- und Fensterleisten), wenn lasiert, nur mit lauwarmem Kleiewasser*) abgewaschen, wenn nur gestrichen mit einer schwachen Seifenlauge, weicher Bürste und Tuch zum Nachtrocknen behandelt werden. Es sollte dabei immer ein zweiter Eimer mit klarem Wasser zum Nachspülen benutzt werden. Selbstverständlich müssen beim gründlichen Putz die oberen Schrankflächen, die man sonst nur alle acht Tage einmal feucht abwischt, ebenfalls mit Seifenwasser und Bürste behandelt werden, aber so vorsichtig, daß die polierten Schrankseiten nicht naß werden.

*) Herstellung von Kleiewasser. Es werden in einem Eimer 50 g Kleie mit 2 l kochendem Wasser gebrüht und kaltes Wasser zugegossen, bis die Mischung gut handwarm ist. Nach Heyl: Handbuch für Hausarbeit. Berlin 1912.

Behandlung der Reinigungs-Gebrauchsgegenstände.

Noch sei bemerkt, daß die zur täglichen Reinigung verwandten Waschtischtücher, ebenso wie alle andern Putztücher alle 2—4 Wochen gewaschen werden sollten. Staubtücher müssen natürlich viel häufiger gewechselt werden. Auch alle Bürsten, Pinsel, Kämme usw., sind peinlich sauber zu halten. Die Küchenbesen und Bürsten sind mit Sodawasser und Seifenlösung zu reinigen und mit klarem Wasser nachzuwaschen. Beim Trocknen sind sie auf die Borstenseite zu legen, damit das Wasser nicht ins Holz eindringt und den Borstenansatz lockert.

Zum Reinigen des Bleischrubbers bedient man sich eines scharfen, kleinen Metallkammes, der käuflich zu haben ist.

Zum Säubern von Kleiderbürsten, Haarbürsten usw. bedient man sich einer mit Salmiak versetzten Seifenlösung und verfährt im übrigen wie oben angegeben. Nur muß man darauf achten, daß die polierten Rückenteile nicht mit dem Wasser in Berührung kommen. Man kann Haarbürsten auch auf trockenem Wege reinigen, indem man die Borsten mit heißem Weizenmehl oder heißer Kleie bestreut, sie 24 Stunden liegen läßt und dann ausstaubt. Doch ist die Naßreinigung vorzuziehen.

Das Bett.

Das nach unserer Weisung gut gelüftete Bett wird in der Weise eingelegt, daß die einzelnen Teile der dreiteiligen Matratze jeden Tag umgedreht und in regelmäßiger Reihenfolge miteinander gewechselt werden.

Von großer Wichtigkeit ist neben dem Lüften das Sonnen der Betten. Es sollte, wenn möglich, bei jedem frischen Beziehen in der Weise herbeigeführt werden, daß man die Bettdecken und Kissen über eine Leine hängt und sie nach etwa einer Stunde herumdreht. Sie länger als zwei Stunden der Sonne auszusetzen, ist für Stoff und Federn nicht gut. Kann man sie aber in etwas durch Baumschatten schützen, so darf man sie vom Morgen bis in den späten Nachmittag sonnen. Die Matratzen kann man auf den Rasen legen und auch einmal wenden. Im Winter und in großstädtischen Wohnungen ohne größeren Hof oder Garten muß man sich mit der Durchsonnung am Fenster begnügen; auch können dort die Matratzen so ausgeklopft werden, daß man vorher ein altes, in heißem Wasser ausgewrungenes Tuch darauf legt, das den Staub aufsaugt, was ebenso bei Kretonmöbeln geschehen kann.

Hausputz.

Den voraufgehenden Auseinandersetzungen über die tägliche oder periodische Wohnungsreinigung sollen sich nun noch einige Hinweise allgemeiner Art bezüglich des großen Hausputzes gesellen. Dieses einmal im Jahr notwendige große Reinemachen legt man am besten in die Frühjahrszeit und zwar so, daß es erst dann vorgenommen wird, wenn man ziemlich sicher sein kann, nicht mehr feuern zu müssen. Da werden zuerst die Öfen vom Häfner ausgeputzt. Je nach der Reihenfolge der Zimmer werden die Schränke ausgeräumt, von innen und außen gesäubert. Sehr zweckmäßig ist, alle Möbel — polierte und eichene — mit einer Mischung von lauwarmem Wasser und einigen Petroleumtropfen abzuwaschen; werden die abgetrockneten Möbelstücke danach mit einem weichen Tuch glänzend gerieben, so erscheinen sie wie neu. Bevor man sie wieder einräumt, rückt man sie von ihrem Standort ab, reinigt die Rückwand, Fußboden und Fußleisten, stellt sie wieder ordnungsmäßig hin und räumt sie ein. Es ist zweckmäßig, diese Arbeit an dem, dem Putzen des betreffenden Zimmers voraufgehenden Tag vorzunehmen, da dann am eigentlichen Putztag die Arbeit viel rascher von statten gehen kann.

Am Putztag entfernt man zuerst Bilder, Spiegel und Aufstellsachen und nimmt die Vorhänge und Rouleaux ab. Dann werden die Wände und Decken abgerieben oder abgekehrt (wobei der Besen mit einem weichen Tuch zu umwickeln ist) und mit Lambrien, Böden usw. wie angegeben verfahren.

Man mache es sich zur Regel, nie mehrere Räume zugleich in Angriff zu nehmen und mit der Arbeit so zeitig anzufangen, daß nicht bis tief in den Nachmittag hinein eine heil-

lose Unordnung im ganzen Hauswesen herrscht. Jedenfalls sorge man dafür, daß für den heimkehrenden Hausherrn, die Kinder oder etwaige Besucher immer ein behaglicher und geordneter Raum da ist. In Haushaltungen, die nur über ein Aufenthaltszimmer verfügen, muß man die Einteilung so treffen, daß die nötigen Vorarbeiten am Nachmittag vorher gemacht werden und die eigentliche Putzarbeit bis zum Mittagbrot getan ist.

Nun noch einige ergänzende Anweisungen:

Vom Behandeln der Teppiche.

Die kleineren Teppiche und Vorlagen der Schlafzimmer werden täglich aufgenommen, am Treppenfenster ausgeschüttelt und leicht mit dem Teppichbesen abgekehrt.

Die großen Teppiche der Wohnräume kehrt man in stark bewohnten Räumen täglich mit dem Teppichbesen oder der Teppichmaschine oder, wenn ein solcher vorhanden, mit dem Vakuum-Apparat ab. In nur periodisch bewohnten Räumen genügt eine zwei- oder einmalige Reinigung wöchentlich. In gewissen Abständen (wie groß oder klein diese Abstände sind, hängt von dem Grad der Benutzung der Räume, der Lage der Wohnung in staubiger oder staubfreier Gegend, bzw. Stadtteil, Stockwerk usw. ab) werden die Teppiche einer gründlichen Reinigung durch Klopfen unterzogen und zwar werden sie zuerst von links und dann von rechts geklopft. Das heißt: die linke Seite des über die Teppichstange gehängten Teppichs wird in der Richtung von oben nach unten und von links nach rechts ausgeklopft. Sodann wird er herumgedreht, so daß nun die rechte Seite außen ist, wiederum in derselben Weise geklopft, dann abgekehrt und zusammengerollt. Ganz große Teppiche läßt man am besten einmal jährlich durch die Teppichklopfanstalt reinigen und verfährt im übrigen mit ihnen in der folgenden Weise: Von Zeit zu Zeit (je nach Benutzung des Zimmers alle 4—6 Wochen) bestreut man den Teppich entweder mit nassen Teeblättern oder mit Sauerkraut oder man nimmt ein ganz reines (am besten neues) Scheuertuch und wischt mit Salz- oder Essigwasser den Teppich vorsichtig ab, natürlich erst nachdem man ihn zuvor gekehrt hat. Bei der Anwendung von Sauerkraut oder Teeblättern ist das vorherige Kehren nicht notwendig. Hier hängt sich der etwaige Staub an das verwendete Material und wird zugleich mit diesem durch den Teppichbesen oder die Kehrmaschine entfernt. Eine angenehme Auffrischung der Farben ist die Folge dieses einfachen Verfahrens. Sehr schmutzige Teppiche können auch ohne Schaden zu leiden mit Seifenwasser (Gallseife) und einer weichen Bürste behandelt und mit einem in klares Wasser immer wieder getauchten Scheuertuch abgespült und wenn die Seife auf diese Weise ganz entfernt ist, mit trockenen Tüchern nachgerieben werden.

Schutz vor Mottenfraß.

Um die Teppiche vor Mottenfraß zu schützen, bestreut man sie in Zeiten längerer sommerlicher Abwesenheit mit Nußblättern oder belegt sie mit in Petroleum oder Terpentin getränktem grobem Fließpapier (ähnlich dem zum Blumenpressen). Dies Mittel ist auch vorzüglich zum Überwintern von Wollsachen in Kisten, hinterläßt selbst auf Kleidern keinerlei Flecken.

Die Verwendung von Nußblättern ist auch für Möbel sehr zu empfehlen. Kampher und Naphthalin sind ja auch wirksame Mottenschutzmittel, das erste ist aber sehr teuer und das zweite riecht so stark und so unangenehm, und

der Geruch ist aus Teppichen, Möbeln und Kleidern so schwer zu entfernen, daß Nußblätter da, wo sie zu haben sind, dem Gebrauch der anderen Mittel weitaus vorzuziehen sind.

Zum Schutz der Winterkleider und Wollwäsche vor Mottenschaden empfiehlt sich das folgende Verfahren. Einmal im Jahr (am besten im März, weil da die Luft am rauhsten und durchgreifendsten zu sein pflegt und dann auch der Sommer vor der Türe steht) bringt man die schweren Woll- besonders Herrenkleider in den Garten oder Hof und hängt sie, die Kleidertaschen nach außen gekehrt auf eine ausgespannte Leine. Dort läßt man sie möglichst 6—8 Stunden hängen, klopft und bürstet sie sodann. Inzwischen hat man die Schränke ganz ausgeräumt und mit warmem Wasser, in das man etwas Essig und wenn es tannene Schränke sind, Soda getan hat, gut ausgebürstet. Es ist besonders auf sorgfältige Reinigung der Ecken zu achten. Ebenso darauf, daß die Schranktüren gut schließen, und daß etwaige Ritzen in den Schrankwänden sorgfältig mit Papier verklebt werden. Man läßt sodann die Schranktüren offen stehen, bis alles gut trocken ist, legt frisches Papier auf den Boden und das obere Brett, räumt wieder ein und hängt zwischen den Kleidern kleine (vielleicht fingergroße) Säckchen auf, die man entweder mit reinem Kampher oder der fertig käuflichen Mischung von Kampher und Naphthalin gefüllt und mit Baumwollfaden zugebunden hat. Auch in die Kleidertaschen kann man solche Säckchen stecken. Auch hier kann man, sobald es welche gibt, noch einige Nußblätter in den Ecken des oberen Brettes oder auf dem Boden anbringen.

Die Wollwäsche wird während des Sommers in Kisten verpackt, deren Boden, Wände und gut schließender Deckel mit Papier ausgekleidet sein müssen. Am besten ist es, wenn man eine solche Kiste entweder mit Zink ausschlagen läßt oder mit alten Zeitungen, Tapetenresten und dergleichen austapeziert. Ferner habe ich stets der Vorsicht halber zwischen Kiste und Deckel ein nach allen Außenseiten überhängendes Leinen- oder Baumwolltuch angebracht und dann auf dieses den Deckel fest aufgedrückt. Die Wollwäsche wird beim Hineinlegen gleichfalls mit der Kamphernaphthalinmischung (Kamphorin) versehen. Auch kann man Pfeffer hineinstreuen. Sehr wichtig ist, daß alle zur Aufbewahrung gelangende Wollwäsche vorher sorgfältig gewaschen wird. Ungewaschene Stücke fallen unfehlbar dem Mottenfraß anheim. — Nimmt man die Wäsche im Herbst wieder heraus, so muß sie entweder gut durchgelüftet, oder wenn das nicht ausreicht, leicht durchgewaschen werden.

Pelze, besonders wertvolle Pelzmäntel usw. gibt man am besten einem guten Pelzgeschäft zur Aufbewahrung. Der dafür gezahlte Preis ist gering, im Vergleich zu der Gefahr, die man läuft, wenn man solche Stücke zu Hause aufhebt.

Kleinere und minder wertvolle Pelzsachen klopft man gut aus, bestreut sie dann tüchtig mit weißem Pfeffer, schlägt sie in ein Lein- oder Baumwolltuch, dann noch einmal in Papier und legt sie so in einen geeigneten schließenden Kasten oder Schachtel. Ich habe auf diese Weise Muffe und Pelzkragen jahrelang aufbewahrt und sie sind immer unversehrt geblieben. Will man aber besonders vorsichtig sein, so nimmt man sie im Laufe des Sommers 1—2 mal heraus, klopft sie und verfährt dann wie oben angegeben.

Fenster-, Spiegel- und Bilderputzen.

Man reinigt die Rahmen in entsprechender Weise (siehe darüber Lambrienputzen und Möbelpolieren) wäscht sodann mit einem Schwamm oder Fensterleder mit lauwarmem Wasser, dem man etwas Salmiak oder Spiritus zugesetzt hat, die zu reinigenden Gegenstände in der Richtung von oben nach unten, spült sie aus einem andern Gefäß mit klarem

Wasser ab und poliert mit einem trockenen Tuch und Seidenpapier (man kann auch weiches Zeitungspapier nehmen) nach. Etwaige Fliegenflecke, Kalk- oder Ölfarbenspritzer entfernt man indem man die betreffenden Stellen vor dem Putzen gesondert und zwar bei Fliegenflecken mit Salmiak-Kalk, oder Ölfarbenspritzer mit Essig bzw. Terpentin behandelt. Beim großen Hausputz, bei dem die Bilder und Spiegel von den Wänden abgenommen werden, müssen bei dieser Gelegenheit selbstverständlich auch die Rückseiten der Bilder gereinigt und wenn nötig frisch montiert werden.

Aufmachen von Vorhängen.

Das Aufhängen von Vorhängen und Rouleaux ist eigentlich nicht so leicht, wie es den Anschein hat. Wenn die Ringe an den frischgewaschenen Vorhängen befestigt sind (meist geschieht das durch Anknüpfen) werden sie auf die Stange gehängt. Häufig kommt es nun vor, daß die Vorhänge etwas zu lang oder verzogen sind, dann muß man, wenn nötig, eine Falte einnähen, so daß sie gleichmäßig herunterhängen. Das Einziehen der Zugschnur wird dann folgendermaßen bewerkstelligt. Man nimmt ein Stück Vorhangsschnur, das zweimal die Länge des Vorhangs hat, und zieht diese durch einen an der Seite der Stangen angebrachten Ring. Weiter knüpft man das eine Ende an das linke Vorhangblatt. (Sollte es ein Store sein, so knüpft man die Schnur an den äußersten linksbefindlichen Ring und läßt sie dann wieder durch einen Ring an der anderen Seite der Stange zurück zu dem Ausgangspunkt laufen.) Von dem ersten Ring des linken Blattes läßt man die Schnur wieder durch einen Ring laufen, und knüpft sie dann an den ersten Ring des rechten Blattes an. Möglichst so, daß beide Enden gleich lang sind. Dann zieht man sie zum Schluß wieder durch den ersten Ring. Es empfiehlt sich, um ein Durcheinanderkommen der Schnüre zu vermeiden, an der rechten Seite der Stange zwei Ringe anzubringen, damit jeder der beiden Schnüre durch einen besonderen Ring läuft. An den Enden der Schnüre werden zum Beschweren und Anfassen hölzerne oder metallene Quasten befestigt.

Das Aufhängen von Rouleaux oder Rollvorhängen ist viel umständlicher. Die ältere Sorte, die sogenannten Zugrouleaux oder Wolkenrouleaux werden folgendermaßen behandelt: Man nagelt das Rouleau an ein Brett, welches ungefähr 6—8 cm breit und gewöhnlich mit vier großen Porzellanringen versehen ist, so, daß man die linke Seite und das Brett vor sich liegen hat. Der Rollvorhang muß mit vier Reihen kleiner Beinringe versehen sein. Dann zieht man durch je eine Reihe Ringe eine Schnur, die man an dem untersten Ringe festknüpft. Die vier Schnüre läßt man dann wieder durch die Ringe laufen, so daß am äußersten Ring links eine Schnur, durch den zweiten zwei, durch den dritten drei und durch den vierten und letzten am äußersten Ende rechts vier Schnüre laufen. Durch das Rouleau wird dann unten zur Beschwerung und damit es glatt hängt, eine dünne Eisenstange gezogen. Zuletzt nimmt man dann die vier an der rechten Seite herunterhängenden Schnüre, zieht den Vorhang hoch und knotet gleichmäßig alle Enden in einen Knoten, an dem man das Rouleau, wenn es hochgezogen ist, am Fenster befestigen kann.

Die zweite Sorte (Patentrouleaux) werden an der dazu gehörigen Stange genau an dem darauf angebrachten Strich mit kleinen Nägeln befestigt. Es ist genau darauf zu achten, daß der Rollvorhang nicht länger als die Stange ist, da er sich sonst nicht rollen läßt. Auch in diese Vorhänge wird unten eine Stange, allerdings nur aus Holz, eingezogen, und an diese, mit einem kleinen Schräubchen in der Mitte, die Zugschnur mit kleiner Holzquaste befestigt.

Möbel polieren.*)

Man bereitet eine Möbelpolitur, indem man 1 Teil reines Bienenwachs in einem kleinen Tiegel flüssig macht und es mit zwei Teilen (abgemessen) Terpentin gut mischt. Vorsicht, feuergefährlich! Diese Mischung tut man in einen kleinen Untersatz und läßt sie erstarren.

Die Gerätschaften setzt man auf ein Stück Linoleum vor das zu polierende Möbelstück.

Zunächst reinigt man die betreffenden Möbel mit Staubtuch und Pinsel von losem Staub, wäscht sie mit lauwarmem Wasser und einem ziemlich trocken ausgewrungenen Leder ab und trocknet sie gut mit einem weichen, leinenen Tuch. Dann trägt man mit einem kleinen Leinenlappen immer nur auf einen kleinen Teil der Fläche die Politur dünn auf und reibt jede Stelle kräftig in der Runde, nicht strichweise, mit großer Ausdauer. Mit einem weichen, leinenen, trockenen Tuch wird kräftig nachgerieben und zuletzt noch mit einem trockenen Leder überpoliert.

Nußbaummöbel reibt man mit einem mit Petroleum befeuchteten Leder vor.

Eichenmöbel reibt man mit oben angegebener Mischung und reibt sie nach dem Trocknen blank oder man wachst sie wie andere Möbel.

*) Vgl. Heyl a. a. O.

Silberputzen.

Man legt alles zu putzende Speise- und Gerätesilber auf ein Stück Wachstuch oder Linoleum, macht sich zwei Schüsseln mit sehr heißem Wasser zurecht, legt einen Teil des Silbers (mit Ausnahme der in Silbergriffe eingegipsten oder zementierten Messer, die Gefahr laufen, durch zu heißes Wasser gelockert zu werden und aus den Griffen zu fallen) in die eine Schüssel, holt Stück um Stück heraus und trägt mit einer kleinen Bürste (ich habe dazu immer abgängige Nagel- oder Zahnbürsten genommen) oder einem Wollappen die Silberseife auf. Man läßt nun die Seife etwas auftrocknen, wäscht dann das Silber in der zweiten Heißwasserschüssel ab, trocknet sofort mit weichen Tüchern und poliert mit dem Leder.

Nach einem anderen Verfahren rührt man etwas Schlemmkreide oder Magnesia mit etwas Wasser oder Spiritus zu einem dicklichen Brei, den man mit einer Bürste aufträgt und dann in heißem Wasser abwäscht. Dann wie oben.

Endlich gibt es neuerdings ein Verfahren, bei dem man die zu putzenden Silbersachen nacheinander auf eine sogenannte Silberplatte setzt, die aus Aluminium besteht. Auf diese Platte wird, nachdem man etwas Soda darauf gestreut hat, heißes Wasser gegossen, das Silber darin gewaschen und in einer anderen Schüssel mit klarem heißem Wasser abgespült. Die Platte nutzt sich aber in verhältnismäßig kurzer Zeit ab.

Die Wäsche.

Die große Wäsche ist eine Sache, die heute in vollem Umfang nur noch in der Kleinstadt und auf dem Lande vorgenommen wird. In der Großstadt verbietet sie sich meist, sowohl im Hinblick auf die Trockenplatz- wie auf die Dienstbotenfrage.

Trotzdem soll, da dies Buch sich ja auch an die Leser der Kleinstadt und des Landes wendet, einiges von der großen und kleinen Wäsche erzählt werden.

Man sortiert die weiße Wäsche nach dem Grad des ihr anhaftenden Schmutzes, weicht sie, mit der saubersten beginnend, in lauwarmes Wasser ein, wringt sie heraus und seift sie nun auf einem Waschbrett oder ungestrichenen Tisch mit weißer, oder bei sehr schmutziger

Wäsche, mit Schmierseife ein, unter besonderer Behandlung schmutziger Stellen. Dann setzt man die eingeseifte Wäsche ordnungsmäßig in einen mit kaltem Wasser gefüllten Waschkessel, gibt dem Wasser einen Zusatz von Seife und Seifenpulver (bei großen und sehr durchstaubten Stücken, wie Vorhängen u. dergl. setze ich dem ersten Kochwasser beim Aufstellen etwas Benzin zu,*) steckt Feuer unter dem Kessel an und läßt die Wäsche 15—20 Minuten kochen. Sie wird dann herausgenommen, durchgewaschen, einzelne Stellen nach Bedarf noch einmal besonders geseift, hierauf noch einmal in Seifenbrühe gekocht, wiederum leicht durchgewaschen, in reichlich kaltem Wasser durchgespült, gebläut, gestärkt und ordnungsmäßig möglichst im Freien aufgehängt. Wo ein Bleichrasen vorhanden ist, kommt sie nach dem zweiten Kochen auf den Rasen, wird dort einige Stunden liegen gelassen, gedreht, einigemale mit der Gießkanne oder dem Schlauch begossen und dann wie oben behandelt. — Unterdessen hat man die farbige Baumwollwäsche gleichfalls eingeweicht, wäscht sie aus der zweiten Kochbrühe, die inzwischen genügend erkaltet ist und verfährt dann wie oben.

Besonders empfindliche, gefärbte Gewebe muß man für sich waschen, und zwar am besten in einer Lösung von Sunlightseife. Dem Auswaschwasser ist dann etwas Essig zuzusetzen.

Die von der Leine genommene Wäsche wird sorgfältig zusammengelegt, so daß sie schon ziemlich glatt zum Bügeln oder Mangeln kommt. Die Wäsche, besonders aber die Stärkwäsche wird einige Stunden vor dem Bügeln mit Wasser leicht eingesprengt und gut zusammengerollt, damit das Wasser durchziehen kann und der Gegenstand beim Bügeln gleichmäßig feucht ist. Beim Bügeln, besonders von Stickereien, ist sorgfältig darauf zu achten, daß man fadengerade auf der linken Seite des Gewebes und von der Innenseite nach außen bügelt, damit die Kanten der Stickereien usw. gerade und ordentlich herausgezogen werden.

Die Stärke wird in der Weise bereitet, daß man die benötigte Kochstärke mit kaltem Wasser glatt rührt, dann unter starkem Rühren soviel kochendes Wasser hinzufügt, daß die Masse glasig wird. Darauf gibt man ein haselnußgroßes Stückchen Butter hinein. (Das gibt der Stärkwäsche Glanz und verhütet das Hängenbleiben des Bügeleisens) verdünnt die Masse mit warmem Wasser, bis sie so ist, wie man sie für die zu stärkenden Gegenstände braucht. Stärkt man die nasse Wäsche, so nimmt man zuerst die Gegenstände vor, die am steifsten werden sollen. Läßt man aber auch die Stärkwäsche erst trocken werden und stärkt dann, so muß man die Stärkemischung je nach Bedarf noch verdünnen.

Wir haben oben die altmodische Behandlungsweise der Wäsche darum zuerst besprochen, weil sie für alle die Fälle zuständig ist, in denen keine Waschmaschine vorhanden ist. Ist dagegen eine Waschmaschine da, so werden die Vorbereitungsarbeiten zwar wie oben gemacht, dann aber wird die Maschine mit Wasser, Seife und Waschpulver vorschriftsmäßig zurecht gemacht, Feuer angesteckt, die Trommel mit der saubersten der einen Tag lang eingeweichten und eingeseiften Wäsche gefüllt und die Maschine geschlossen. Wenn die Wäsche nach 1—2 Stunden kocht, dreht man die Trommel langsam 20 Minuten lang, nimmt die Wäsche heraus, füllt wieder neu, spült die gekochte Wäsche mit heißem Wasser durch und verfährt dann wie oben nach dem zweiten Kochen.

Auch die bunte Wäsche kann man, jedoch ohne sie kochen zu lassen, in der Trommel reinigen.

Zu beachten ist noch, daß man bunte Wäsche zum Trocknen (und im Gegensatz zur weißen Wäsche, für die die Sonnentrocknung eine Art Bleiche darstellt) nie in die Sonne hängen darf, sondern sie stets im Schatten trocknen muß, weil sie sonst streifig und unansehnlich wird.

*) Benzin ist schon enthalten in der Prestoseife von Th. Pontzen in Eupen, Rheinland, weshalb diese für jede Art Wäschestücke sehr zu empfehlen ist.

Die Wollwäsche.

Wollene, schwarze oder dunkelfarbige Gewebe wäscht man am besten in einem Absud von Panamaholz (auch Panamarinde genannt) oder auch in gekochter Gallseife. (Auf ein Pfund Späne 10 Liter kaltes Wasser, das man über Nacht stehen läßt und dann aufkocht). Man hängt die Stücke zum Ablaufen ein paar Stunden auf, schlägt sie dann in Tücher, läßt sie darin etwa einen Tag liegen und bügelt von links oder, wenn von rechts, über einem aufgelegten Tuch mit einem nicht zu heißen Eisen.

Andere Wollwäsche behandelt man mit Gallseife oder Sunlightseife. Man löst die Seife mit kochendem Wasser auf, schlägt sie schaumig, mischt so viel kaltes Wasser dazu, daß die Brühe handwarm ist und gibt einen guten Guß Salmiak hinein. Darin wäscht man die Wollsachen, ohne indessen stark zu reiben, drückt sie aus und gibt sie in ein zweites Seifenwasser (das heißt man läßt von der Mischung so viel Brühe, als zum zweiten Waschen nötig ist, zurück) wäscht sie durch und spült verschiedentlich mit lauwarmem mit Salmiak versetztem Wasser nach.

Beim Aufhängen muß man achtgeben, daß die Wäsche sich nicht verzieht. Am besten ist es, sie gerade in der Mitte des betreffenden Stückes so zu befestigen, daß nach beiden Seiten gleichviel herunterhängt.

Waschen seidener Tücher.

Man tauche das Tuch in ganz kaltes Wasser, setze diesem den zehnten Teil Benzin zu, wasche das Tuch dann sorgfältig, winde es aus und lege es zwischen zwei reine weiße baumwollene oder leinene Tücher.

Sobald das seidene Tuch halb trocken, also bloß noch schwach feucht ist, glätte man es mit einem heißen Bügeleisen auf der linken Seite. Das Tuch wird dann wieder wie neu. Warmes oder heißes Wasser, ebenso Seife, darf man niemals anwenden. Benzin ist das allerbeste Reingungsmittel für Seide.

Vom Waschen und Trocknen der Vorhänge, Spitzen, Spachteldecken usw.

Vorhänge und Spachteldecken behandelt man bis zum Trocknen wie andere weiße Wäsche. Dann aber werden sie naß, entweder in einen Rahmen eingespannt oder in Ermangelung eines solchen, in folgender Weise getrocknet und geglättet:

Man legt auf irgendeinen genügend großen Zimmerteppich einige Bettücher, die aber ganz glatt aufliegen müssen. Darauf spannt man die Vorhänge oder Decken, zieht sie streng rechteckig ganz glatt aus, steckt sie an den Rändern mit Stecknadeln auf die Bettücher fest und beschwert die Ränder dann noch genügend mit Gewichtsteinen, schweren Büchern oder dergleichen und läßt die Stücke trocken werden, nimmt sie auf und legt sie sauber zusammen. Bei Vorhängen aus schweren Stoffen überbügelt man sie mit gut heißem Eisen, bevor man sie aufnimmt.

Weiße Spitzen, Spitzenkragen weicht man ein, drückt sie aus, seift sie ein und läßt sie in der Seifenlösung heiß werden. Dann reinigt man sie ohne zu reiben, spült sie klar und steckt sie auf Flanelldecken oder ähnlichem gerade und sorgfältig mit Nadeln auf.

Buntgestickte Deckchen behandelt man ebenso, setzt aber dem Ausspülwasser etwas Essig zu und steift sie entweder in leichtem Stärkewasser oder in gelöster Gelatine.

Schwarze Spitzen können, nachdem sie mit Panamaholz oder mit Gallseife oder Sunlightseife mit Salmiakzusatz gewaschen sind, durch Eintauchen in Kaffeebrühe, die etwas Gelatinezusatz hat, aufgefrischt werden.

Schwarzseidene Spitzen behandelt man mit Spiritus, wickelt sie noch feucht glatt um eine Flasche und läßt sie trocknen. Dadurch wird das Bügeln erspart und das Glänzendwerden vermieden.

Spitzen kann man gelb färben, indem man sie in einen Absud von Kaffee oder Zwiebelschalen eintaucht. Die gewünschte Farbe muß man durch ein Probeläppchen feststellen und danach die Brühe verdünnen oder verdicken.

Handschuhe waschen.

Baumwollene und wollene Handschuhe werden wie die gleichnamige Wäsche behandelt. (Siehe dort.) Will man schwedische, dänische oder Glacéhandschuhe waschen, so legt man die Handschuhe und zwar die hellen zuerst und natürlich von dunkelfarbigen gesondert in ein Näpfchen mit Benzin, das man, um es zu erwärmen, in ein Gefäß mit heißem Wasser stellt und zudeckt. Man läßt die Handschuhe etwa 15—20 Minuten in dieser Lösung, stellt dann zwei weitere Näpfe zurecht, in die man so viel Benzin gießt, daß der Boden bedeckt ist. Sodann nimmt man die Handschuhe aus dem ersten Napf, drückt sie vorsichtig aus, legt sie in den zweiten, reibt mit einem Läppchen die schmutzigen Stellen ab, drückt die Handschuhe wiederum aus, wäscht sie im dritten Benzinnapf klar, legt sie auf ein weißes Tuch, deckt sie mit dessen einer Hälfte zu und reibt sie trocken. Dann bläst man sie auf und hängt sie zum Auslüften auf eine dünne Leine oder Schnur. Ist das geschehen, so zieht man sie über die Hände, glättet sie nochmals vermittels eines weichen, weißen Läppchens und läßt sie dann noch einmal auslüften.

Waschlederne Handschuhe wäscht und spült man in lauwarmem Seifenwasser. Hartgewordene zieht man durch eine starke mit Oel aufgekochte lauwarme Seifenlösung.

Man muß solche Handschuhe halbtrocken von der Leine abnehmen, rollen und einschlagen und sie so langsam trocknen lassen.

Fleckenreinigung.

Aus gefärbten wollenen und baumwollenen Stoffen werden Flecken von Butter, Fett, Olivenöl, Petroleum und ähnlichem wie folgt entfernt: Man befeuchtet einen reinen Leinenlappen mit Benzin und reibt den Fleck bis zum Verschwinden. Benzin, auf den Fleck gegossen und dann gerieben, hinterläßt Ränder.

Aus Weißwaren und Leinen: Durch Auswaschen mit Seifenwasser, Soda und etwas Salmiakgeist.

Aus Seide und empfindlichen Stoffen: Benzin mit Kartoffelmehl zu Brei angerührt, aufgetragen, tüchtig bis zur Trockenheit reiben, dann ausbürsten.

Aus gefärbten wollenen und baumwollenen Stoffen werden Flecken von Obst, Rotwein, Kirschen, schwarzen Holunderbeeren und ähnlichen Stoffen in folgender Weise entfernt: Mit Wasserstoffsuperoxyd gut anfeuchten, einwirken lassen, mit Salmiakgeist nachwaschen; oder die fleckige Stelle ca. 6 Stunden in Milch legen, mit Seifenwasser auswaschen, eventl. vorher noch Zitronensaft einwirken lassen.

Aus Weißwaren und Leinen: Sofort mit viel Kochsalz bestreuen, ziehen lassen, mit Wasser auswaschen.

Aus Seide und empfindlichen Stoffen: Genau wie wollene und baumwollene Stoffe zu behandeln.

Bei Grasflecken läßt man wollene, baumwollene, seidene und empfindliche Stoffe gut trocknen und bürstet sie aus, Weißwaren und Leinen werden mit Seifenwasser und Soda ausgewaschen.

Bei Rostflecken läßt man auf gefärbte wollene und baumwollene Stoffe, Weißwaren und Leinen zu einem dicken Brei angerührtes Kleesalzpulver (giftig!) einwirken und wäscht mit

Wasser gut nach. Seide und empfindliche Stoffe werden mit Zitronensaft beträufelt, dann gut mit Wasser ausgewaschen.

Bei Flecken aus Ölfarben, Wagenschmiere, Firnis, Harz, Teer und ähnlichem werden die Stoffe mit Terpentinöl ordentlich befeuchtet. Man läßt dies einige Zeit ordentlich einwirken, und reibt mit Benzin gut nach. Man kann auch den Fleck mit Terpentinöl tränken, mit zwei starken Löschblättern bedecken und mit heißem Plätteisen darüber fahren. In derselben Weise entfernt man Fettflecken aus Papier. Um Harzflecke aus Kleiderstoffen zu entfernen, verwende man starken Spiritus.

Bei Tintenflecken macht die verschiedenartige chemische Zusammensetzung unsrer Tinten es unmöglich, ein Universalmittel anzugeben. Man versuche am besten der Reihe nach: 1. mit Kleesalzpulver bestreuen, mit wenig Wasser befeuchten, einige Zeit einwirken lassen, dann sehr gut auswaschen. (Kleesalz, Vorsicht, giftig!) 2. Mit reinem Spiritus (am besten mit etwas Essigessenz versetzt) auswaschen (Anilintinten). 3. Tränken mit Zitronensaft oder starkem Essig, dann mit Wasser eventl. auch mit Milch nachwaschen. 4. Mit Eau de Javelle behandeln, gut mit Wasser auswaschen.

Bei Stearin-, Wachs- oder Paraffinflecken kratze man den Fleck gut ab, lege ein dickes Löschblatt darauf und überfahre ihn mit heißem Bügeleisen. Messingleuchter und lackierte Leuchter tauche man in kochendes oder heißes Wasser, jedoch bei Lack nicht lange, und reibe gut ab.

Bei Flecken aus Kakao, Schokolade und Kaffee verreibe man ein Eigelb mit Glycerin (ca. 15 Gramm) füge etwas in Wasser gelöste Soda zu, bestreiche den Fleck ca. 2—3 mal, dann mit warmem Wasser nachwaschen, feucht auf der linken Seite nachplätten. Waschen mit Wasser allein führt auch manchmal zum Ziel.

Milchflecken wasche man mit Sodawasser aus; trockene Milchflecken entferne man mit Benzin.

Ei- oder Blutflecken wasche man mit kaltem Seifenwasser aus, niemals aber warmes Wasser verwenden.

Spritzer von Kalk wasche man mit Essig aus.

Bierflecken wasche man mit Salmiakgeist und Wasser zu gleichen Teilen aus.

Schweiß aus Kleidern entferne man mit Spiritus, dem etwas Salmiakgeist zugefügt ist.

Glänzende Stoffe vom Glanz befreien: Zunächst gut ausbürsten, dann mittels eines Lappens, den man mit einem Gemisch aus Spiritus, Salmiakgeist und Wasser (gleiche Teile) tränkt, die glänzenden Stellen kräftig abreiben, den Stoff dann an den betreffenden Stellen über Wasserdämpfe halten und diese einige Zeit einwirken lassen. Eine naßgewordene Federboa reibt man tüchtig mit Kochsalz ein und schüttelt sie bis zum Trockenwerden vor offenem Feuer. Sie kräuselt sich dann wieder.

Weißes Seidenpapier, das meist mit Chlor gebleicht wird, darf man nie zum Einwickeln von Metall oder Stoffen verwenden, die man längere Zeit aufbewahren will, weil das Chlor schädlich ist. Stoffe, Wäsche und Spitzen umhüllt man in solchem Fall am besten mit blauem Papier, Metall wickelt man in gelbes chlorfreies Seidenpapier.

Vom Ausbessern der Kleidung und Wäsche.

Durch das Ausbessern oder Flicken sollen schadhaft gewordene Gegenstände wieder ordentlich und brauchbar gemacht werden. Von großer Wichtigkeit ist es, etwaige Schäden möglichst zeitig zu bemerken. Darum ist die Oberkleidung bei dem Reinigen und vor dem Weghängen gründlich nachzusehen und gleich auszubessern. Auch die waschbare Unterkleidung und alle sonstige Wäsche muß, bevor man sie waschen läßt, sorgfältig durchgesehen und, soweit dies angängig ist, vor dem Waschen ausgebessert werden. Stücke, bei denen dies nicht

möglich ist, sollten niemals außer dem Hause gewaschen, sondern stets vor dem Bügeln bzw. Mangeln ausgebessert werden.

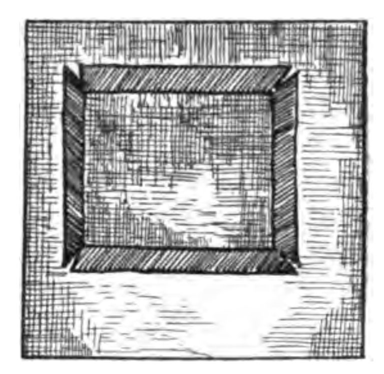
Die einfachste Art der Ausbesserung ist das Nachnähen aufgegangener Nähte, das Annähen von Haken, Bändern, Knöpfen usw. Daran reiht sich das Erneuern von Rockbesätzen. Man trennt zu diesem Zwecke Einfaßlitze und Besatz ab, reinigt den Rock darunter gründlich, reiht und näht sodann den neuen Besatz auf, wobei man sich besonders davor hüten muß, den Oberstoff mitzufassen, d. h. durchzustechen, und faßt den Rock ein. Bedient man sich dazu der Besenlitze, so läßt man den unteren Rand der Litze vorstehen, und näht sie einmal dicht unter dem wolligen Vorstoß mit Vorder- und Hinterstichen gemischt, das zweitemal am obern Rand mit Nebenstichen fest auf. Soll ein gewaschener Rock einen neuen Besatz bekommen, und hat sich bei der Wäsche oder sonstwie Futter oder Oberzeug verschoben und verzogen, so müssen, bevor der neue Besatz aufgeheftet wird, Stoff und Futter neu aufeinander gereiht und gerichtet werden. Soll ein Kleid (z. B. für heranwachsende Mädchen) verlängert werden, so geschieht dies am zweckmäßigsten durch Aufsetzen eines Schrägstreifens mit passender Unterlage. Wollte man ein gerades Stück ansetzen, so würde dies zu sehr den Eindruck des Geflickten machen, während ein gut aufgesetzter Schrägstreifen den Charakter einer Verzierung trägt. — Sind Ellenbogen zu flicken, so muß darauf gesehen werden, daß das einzusetzende Stück sich nach Muster und Stellung genau dem Grundstoff einfüge, daß die Ecken scharf ausgenäht und die Flicken von links sorgfältig auseinandergebügelt werden, bevor die abschließende Ärmelnaht von neuem geschlossen wird. Schadhaft gewordene Vorderbahnen wechselt man, sofern der Schnitt des Rockes dies zuläßt, mit den faltenreichen und weniger der Abnutzung ausgesetzten Rückbahnen. Eine sorgsame Hausfrau wird allemal darauf bedacht sein, besonders sofern es sich um Kinderkleider handelt, so viel mehr Stoff einzukaufen, daß genug Reste für größere Flickereien und Änderungen übrig bleiben.

Ausbessern der Wäsche.

a) Versetzen dünner Stellen. Kleine Ausbesserungen. Es kommt häufig vor, daß Wäschestücke an einzelnen der Abnutzung ausgesetzten Stellen rasch dünn werden. Man versetze dann solche abgenutzten Teile und zwar möglichst frühzeitig, an andere Stellen, die weniger dem Verbrauch ausgesetzt sind. Hierhin gehört das „Stürzen der Bettücher", ein Verfahren, bei dem man die in der Mitte dünn gewordenen Tücher der Länge nach auseinandertrennt bzw. schneidet und dann die noch starken Außenseiten mit einer Überwindlungsnaht — benutzt man die Maschine, einer möglichst glatten Steppnaht — zusammensetzt. Das Stürzen der Bettücher war früher darum leichter und somit gebräuchlicher, weil die Bettuchzeuge nicht so breit gewebt werden konnten, wie dies heute der Fall ist, es also auch bei neuen Tüchern nötig war, zwei Stoffbreiten zusammenzusetzen. — Bei schadhafter Herrenwäsche sind die am häufigsten vorkommenden kleinen Ausbesserungen das Staffieren (d. h. Gegeneinandernähen), Besetzen, Einfassen oder Erneuern von Ärmel- und Halsbündchen. Alle andere hier vorkommende Arbeit, z. B. das Einsetzen ganzer Stücke, das Erneuern und Einsetzen von Brüsten sollte nur sehr geübten Händen anvertraut werden.

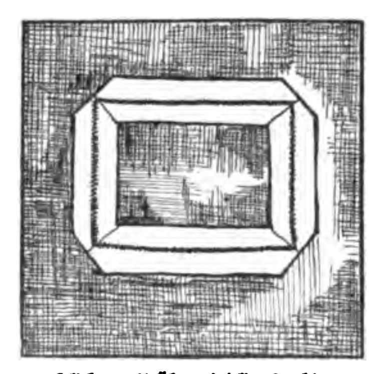
b) Das eigentliche Flicken. Als Grundregel allen Flickens ist festzuhalten, daß das zerrissene Stück fadengerade ausgeschnitten werden muß, und zwar als Rechteck oder Quadrat, in Form eines Dreiecks nur dann, wenn die Natur des Risses es unbedingt verlangt, d. h. wenn es sich etwa darum handelt, ein kostbares Kleidungsstück nicht durch einen großen Flicken zu verunzieren. Das einzusetzende Stück muß nach allen Seiten hin um eine volle Naht-

breite größer sein als das ausgeschnittene. Beim Einsetzen ist vor allen Dingen darauf zu achten, daß möglichst fadengerade genäht wird, und daß



Einfacher Flicken.
(Von links mit eingeschnittenen Ecken.)

die Ecken scharf ausgenäht werden, was sich dadurch erreichen läßt, daß man noch 2—3 feste Hinterstiche über die Ecke hinaus und sodann, einige Fäden von der Nählinie entfernt, in die Ecke des auszubessernden Stückes einen kleinen schrägen Einschnitt macht. Dies Verfahren wird bei allen vier Ecken wiederholt und das Ganze gut ausgebügelt. Kattunkleider und Ähnliches werden von rechts geflickt. Unter genauer Berücksichtigung des Musters setzt man das neue Stück mit Überwindlingsstichen auf der rechten Seite auf, schneidet erst dann das

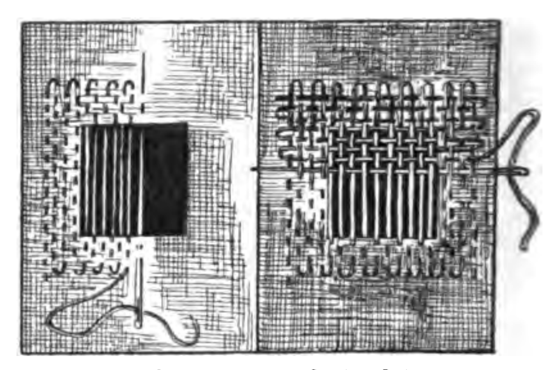


Flicken mit Überwindlingsnaht.
(Von links mit auseinandergebügelten und umstochenen Rändern des alten und neuen Stoffes.)

schadhafte Stück von links aus und verwahrt die Ränder des alten und neuen Stoffes durch Umstechen und Auseinanderbügeln.

Ist in der Nähe der schadhaften Stelle des zu flickenden Stückes eine Naht, so ist es ratsam, das alte Stück bis zu dieser Naht durch ein neues zu ersetzen. Laufen mehrere Nähte durch ein schadhaftes Stück, so sind soviel Doppelstücke einzusetzen, als Nähte vorhanden sind.

Es kommt dies besonders häufig bei Rissen und Löchern zwischen Hemdärmel und Rumpf und bei Beinkleidern vor. Bei gewebten Unterbeinkleidern (Herrenwäsche) hat man besonders darauf zu achten, daß der Grundstoff oder das neu einzusetzende Stück nicht verzogen wird. Es empfiehlt sich hier nicht, das ganze Stück auf einmal, sondern Seite nach Seite auszuschneiden und neu einzusetzen. Besser noch ist es, das gleiche Verfahren wie bei der Kattunflickerei anzuwenden. Flanell wird mit Hexenstichen eingesetzt.



Erster Fadenzug. Zweiter Fadenzug.
Einfaches Stopfen.

c) Stopfen der Wäsche und Kleider. Das Gebildstopfen (Einstopfen von Mustern in Damast, gemusterte Decken, Bettzeuge usw.) ist für den praktischen Gebrauch im allgemeinen nicht zu verwerten, da es sehr mühevoll und zeitraubend ist. Trotzdem sollte die Jugend es gründlich erlernen, da bei der peinlich sorgfältig auszuführenden Arbeit Pünktlichkeit und eine leichte, sichere Hand erworben werden, Eigenschaften, die einem überall, besonders aber bei Ausführung von Stopfarbeiten, zugute kommen. Als hauswirtschaftliche Tätigkeit gedacht, soll alles Stopfen rasch gehen, dabei darf aber das auszubessernde Stück weder verzogen noch sonst verunstaltet werden. Ungeübte sollen stets das Stopfei oder etwas Karton zu Hülfe

die Maschen werden nach beiden Seiten aufgestochen und die freigelegten unteren Maschen auf eine Nadel genommen. Hierauf schneidet man, an den Randmaschen entlang, die beiden Seiten der Ferse bis zum Beginn des Fußstückes los und nimmt die zum Fuß gehörigen Randmaschen, nachdem sie freigelegt sind, auf je eine Nadel. Dann wird die Ferse von unten auf in gewohnter Weise gestrickt, doch so, daß allemal, rechts durch Abheben und Überziehen, links durch Zusammenstricken, die einzelnen Randmaschen gleich mitgefaßt werden. Das Käppchen wird freiliegend gestrickt und die letzte Reihe, die es mit dem Fuß verbindet, im Maschenstich ausgeführt. In ähnlicher bei einem glatten Stück entsprechend vereinfachter Weise werden alle anderen Stücke eingestrickt.

g) Arbeitskorb. Eine gute Hausfrau wird darauf halten, im wohlgeordneten Nähtisch einen kleinen Vorrat der notwendigsten Ausbesserungsmaterialien, als da sind: Zwirn, Seide, baumwollene und wollene Schnur, Knöpfe, Nadeln, Haken und Ösen, Stopfgarn, Stopfwolle, Einfaßlitze usw. zu haben. Daneben ist ein geräumiger Arbeitskorb von großem Nutzen. Vielfach wird ein solcher vorgezogen, der auf vier starken Füßen ruht und neben dem in Handhöhe befindlichen eigentlichen Korb mit Deckel eine offene Unterabteilung besitzt, auf der die auszubessernden Stücke niedergelegt werden können. Der Nähkorb muß enthalten: eine Rolle starken weißen und schwarzen Zwirnes für die Handnäherei, etwas schwarze Nähseide, ein Knäuel Stopfgarn, weiße und schwarze Schnur, ein Büchlein mit Steck-, Näh- und Stopfnadeln. Daneben in Kästchen mit entsprechender Aufschrift (man kann dazu die leeren Kästchen der schwedischen Streichhölzer verwenden) Perlmutter-, Bein-, Porzellan- und Leinenknöpfe, Haken und Ösen, Vorhangringe usw.; Schere, Fingerhut und Zentimetermaß dürfen nicht fehlen. Ist der Korb geräumig genug, so kann außerdem das Stopfkörbchen mit seinen verschiedenen Knäueln weißer, schwarzer und farbiger Wolle und Baumwolle hineinkommen. — Viele ziehen es vor, den Arbeitskorb nur als Aufbewahrungsort auszubessernder Stücke zu gebrauchen. Für diese empfiehlt es sich, daneben eine Art Kassette oder einen Nähkasten mit entsprechend vielen Fächern in der oben beschriebenen Weise einzurichten.

Kammerjägerei.

Die Bekämpfung etwaigen Ungeziefers ist eine zwar nicht angenehme aber unerläßliche Aufgabe.

Ratten und Mäuse vertreibt man durch die Katze oder durch geeignete Fallen, die man überall mit Gebrauchsanweisung zu kaufen bekommt. Gift zu legen empfiehlt sich nicht, da das auch für Haustiere und Menschen gefährlich werden kann. Auch Mehl mit ungelöschtem Kalk gemischt ist wirksam. Nur muß man dann neben die dursterzeugende Mischung ein flaches Gefäß mit Wasser stellen, da erst durch das Wasser die tödliche Wirkung hervorgerufen wird.

Zur erfolgreichen Bekämpfung gehört auch, daß man keine Schlupfwinkel im Raume selbst (etwa hinter Kisten oder Holzstößen usw.) aufkommen läßt und etwaige Löcher in der Wand durch Gips oder Zement schließt. Man kann in die Schließmasse auch kleine Glasscherben mischen.

Die Schwaben vertreibt man durch Schweinfurter Grün. Da man dieses Gift aber nicht überall erhält, ist es besser, die Vertreibung durch den Kammerjäger vornehmen zu lassen, der dann schon die nötigen Anweisungen zum Räumen der Küche erteilt. Ein einfaches Mittel ist auch, Lumpen oder Kartoffelschalen mit Bier anzufeuchten, dem man etwas Zucker zugesetzt hat und das Gemisch abends mitten in die Küche zu legen. Morgens sitzt dann alles voller Schwaben, die man rasch zusammenkehrt und ins brennende Feuer wirft. Diese Prozedur wiederholt man allabendlich, bis die Schwaben vertilgt sind.

Viel schwieriger ist die Beseitigung von Wanzen. Da sollte man durchgreifend vorgehen, indem man die Tapeten herunterreißt, die Wandritzen mit Schwefelsäure und die ganze Wand mit Salzsäure abpinseln läßt. Dem Kleister für die neu aufzumachenden Tapeten oder der Anstreichfarbe setzt man aus Vorsicht eine Abkochung von Koloquinten (gurkenartige Frucht) zu. Die Bilderrahmen nimmt man, wenn möglich, auseinander, um der Brut habhaft zu werden und bestreicht die Rückseiten der Bilder mit Alaunlösung (1/2 Kilo Alaun auf 2 Liter Wasser). Die Betten müssen gleichfalls auseinander genommen, die Matratzen nachgesehen, geklopft, gebürstet und mit Insektenpulver gründlich eingespritzt, die Bettladen auseinandergenommen, gründlich ausgewaschen und mit einer Wanzentinktur behandelt werden. In dem Heyl'schen Handbuch wird empfohlen, durch Ausbrennen mit einer Stichflamme Wanzen und Brut zu vernichten. Dort findet sich auch das folgende Tinkturrezept (Heyl S. 161). In Bettstellen: 1 Teil Kampfer, 4 Teile Spiritus, 2 Teile Mohnöl, 2 Teile Benzin, 3 Teile Euphorbiatinktur in die Bettfugen streichen, mit Essigsäure oder Petroleum auspinseln.

Eiserne Bettstellen: Ausbrennen mit einer Spiritusflamme (Lötlampe, Stichflamme).

Hinter Bildern: Auspinseln mit 7 Gramm doppeltchromsaurem Kalium auf 1 Liter Wasser.

Das beste Mittel gegen Ungeziefer aller Art ist und bleibt peinliche Sauberkeit mit Zuhilfenahme von Licht, Luft und Wasser.

Allerhand hauswirtschaftliche Ratschläge.

Leitwort: Mit vielem kommt man aus,
Mit wenig hält man haus!

Wie können wir sparen?

Fast klingt es seltsam, in unserer so hoch entwickelten Zeit, die durch alle Klassen die Kultur- und Lebensansprüche und, wie wir hinzusetzen wollen, berechtigten Ansprüche jedes einzelnen so ungemein gesteigert hat, von Sparsamkeit reden zu wollen. Und doch ist, näher betrachtet, Sparsamkeit in der Tat die notwendige Ergänzung der so mannigfach erweiterten Kulturbedürfnisse.

Gerade weil wir mehr für uns verlangen, als nur zu essen und zu trinken, zu schlafen und uns zu kleiden, gerade weil wir in unseren Wohnungen das Behagen, auf unseren Tischen die zierliche Anordnung und schmackhafte Abwechslung nicht missen mögen, gerade weil wir unserer Körperpflege mit Einschluß der Kleidung eine so erhöhte Aufmerksamkeit zuwenden, weil wir außerdem eine ganze Reihe geistiger und künstlerischer Bedürfnisse befriedigt sehen wollen, von denen unsere anspruchsloseren Großmütter kaum eine Ahnung hatten; gerade darum ist es auf der anderen Seite nötig, Mittel und Wege zu suchen, um im Rahmen eines vielleicht bescheidenen Einkommens allen diesen Anforderungen zu genügen.

Wo und wie aber kann gespart werden? An den verschiedensten Stellen und in der verschiedensten Weise, so daß es in der Tat schwer ist, ein solches Thema, über das eine jede gute Hausfrau Bücher schreiben könnte, innerhalb einer räumlich begrenzten Besprechung zu behandeln. Mich z. B. würde es vor allem locken, einmal die Vorzüge alles dessen, was man Zeitersparnis nennen kann, in das hellste Licht zu rücken. Wie verschwenderisch sind die meisten mit diesem Gut, das ihnen mit jeder ungenützten Minute unwiederbringlich verloren geht! Für diesmal möchte ich indessen nur

einen Wink in dieser Richtung gegeben haben, um mich dem zuzuwenden, was ich Ersparnisse an Kleidung und Wohnungsausstattung nennen möchte.

Sich geschmackvoll und gut kleiden! Das ist das gute Recht eines jeden, um wie viel mehr das der Frau, der man so lange Zeit hindurch kaum ein anderes Recht zugestand, als zu gefallen und schön zu sein. Wie kann man eine geschmackvolle und schöne Kleidung ohne allzu großen Aufwand ermöglichen, wie kann man hier Ersparnisse machen? Wir modernen Frauen können uns, so einfach wir auch sein mögen, nicht auf den Standpunkt des Saladin'schen Wortes „Ein Kleid, ein Schwert, ein Pferd" stellen. Wir müssen deren mindestens zwei haben, nicht Pferde und Schwerter, sondern Kleider. Und diese beiden besseren Kleider sollten vor allen Dingen gut und sorgfältig gemacht sein, sei es nun, daß wir sie in oder außer dem Hause anfertigen lassen. Je besser ein Kleid gemacht ist, um so länger wird es seine gute Form bewahren und unverändert getragen werden können. Denn Änderungen in jeder neuen Saison, das ist, trotz der in solchen Fällen angeblich erzielten Ersparnis, Grund- und Eckstein der Verschwendung auf diesem Gebiet. Da wird das und jenes zugekauft, und wenn ein solches Kleid die zweite oder gar dritte Auflage bzw. Änderung erlebt, hat es so viel gekostet, daß man bequem ein neues dafür hätte haben können. Darum sollte jede wirklich sparsame Frau zur Vermeidung solch kostspieliger und überflüssiger Änderungen darauf bedacht sein, keine allzu auffälligen Moden in bezug auf Farbe und Form der Kleider mitzumachen.

Ist das allzu häufige Ändern vom Übel, so ist andrerseits die zweckmäßige Verwendung abgängiger Straßen- und Gesellschaftskleider von großer Wichtigkeit. Durch passende Änderungen und Vereinfachungen kann man sie in praktische Hauskleider verwandeln. Solche hat man sehr nötig, da man es sich zur Regel machen sollte, Straßen- und Gesellschaftskleider sofort abzulegen, wenn man nach Hause kommt. Sind sie für den Hausgebrauch nicht geeignet, so wird die rechte Sparsamkeit gerne Bedürftigen damit eine Freude machen, soweit nicht besondere Umstände vorliegen, die es nützlich erscheinen lassen, die abgängigen Garderobestücke im eignen Dienst, also beispielsweise als Unterröcke oder in Form von Reformbeinkleidern, Rockhosen usw. fortleben zu lassen. Daß man sonst allerhand Wunder durch abgän ige Kleidungsstücke vollbringen kann, soll nac jer beim Kapitel der Wohnungseinrichtung noch gezeigt werden.

Schließlich bedarf es kaum eines Hinweises darauf, was durch sorgfältige Instandhaltung der gesamten Garderobe erreicht werden kann. Nicht nur, daß ein kleines Loch leichter zu flicken ist als ein großes, daß ausgefranste Unterröcke allerhand Unglück im Gefolge haben können, ebenso wie zerrissene Stiefel usw.: jedes Kleidungsstück wird auch um so viel länger halten, je sorgfältiger es gereinigt, je sorgsamer es aufbewahrt wird. Ordnung und Sauberkeit überall, das sind die besten Helferinnen der Sparsamkeit.

Die besten Helferinnen auch bei der behaglichen Ausstattung der Wohnräume. Da kommt es nicht so sehr darauf an, daß alles nach der letzten Mode und vom bekanntesten Dekorateur stamme, als daß es licht, frisch, sauber und ganz vom Geist der Persönlichkeit durchtränkt sei. Ein paar frische Blumen, etwas Grün, wie Wald und Feld es fast während des ganzen Jahres bieten, die Lieblingsbücher in schöner Ausstattung auf dem Tisch, die Gebrauchsgegenstände in handlicher Anordnung auf dem Buffet. In den Schlafzimmern Luft und Licht, überall Behagen selbst unter Verzicht auf Eleganz. Das macht ein Haus gemütlich, ohne dem Budget zu viel aufzuerlegen. Und eines mache man sich zum Gesetz: man vermeide streng die Anschaffung sogenannter billiger Ausstattungs- und Zierstücke. Die billigen Bazare und Schleudergeschäfte, das sind die wahren Tummelplätze der Verschwendung, denn so vieles, was man dort ersteht, ist kaum wert, daß man es heimträgt. Welch einen behaglichen

Eindruck machen oft die sogen. alten Haushaltungen, in denen jedes Stück seine Geschichte hat und nicht der flüchtigen Laune des Augenblicks, sondern wohl erwogener, oftmals jahrelang geübter Sparsamkeit seine Erwerbung verdankt. Es sei übrigens auch an die Verwendung von Wechselrahmen, an die billigen und schönen Meisterbilder des Kunstwart, an Künstlersteinzeichnungen in guter und billiger Wiedergabe u. ähnl. erinnert.

Wer mit seinen Mitteln nicht so weit reicht, daß er seinen persönlichen Geschmack an wirklich wertvollen Gebrauchs- und Zierstücken befriedigen kann, der verzichte dennoch auf die Anschaffung wertlosen Tandes und schmücke sein Heim durch seiner Hände Arbeit. Wie man das kann? Nun, wir führten ja schon an, was Ordnung und Sauberkeit in dieser Richtung vermögen; kommen dazu persönlicher Geschmack, eine gewisse Handfertigkeit und gute Anleitung, wie sie in den zahlreichen Frauenzeitschriften gegeben wird, so kann man mit den geringfügigsten Mitteln sich ein behagliches Heim schaffen. Ein Beispiel. Es betrifft die Herrichtung eines Staubkörbchens. Wir nahmen einen alten weißen Strohhut, umkleideten ihn gar zierlich mit den Resten einer Changeantseidenbluse, die natürlich fein eingezogen wurde, vervollständigten die Ausstattung durch etwas altes frischgewaschenes Seidenband, einige alte Blumen und das schönste Staubkörbchen war fertig. Die Beispiele ließen sich beliebig vermehren. Wenn ich denke, wieviel handfeste Topflappen ich mir herstellte, indem ich zerschlissene Brüste von Herrenhemden mit irgendeinem Kattun- oder Wollenfetzen überzog und die Maschine ein paarmal darüber hinlaufen ließ, wenn ich mir zurückrufe, wie aus den Einschlagdecken der Säuglinge hübsch festonierte Unterröckchen wurden und was dergleichen Dinge mehr sind.

Ein anderes: Man richtet ein Jungmädchenzimmer ein und hätte gar zu gern einen Toilettentisch darin. Viel kosten soll die Sache aber nicht. Man nimmt nun entweder einen alten Tisch oder auch eine hohe Kiste, deren Deckelseite man offen läßt und die man so stellt, daß die offene Seite nach vorn kommt. Die Kiste umkleidet man nun von allen Seiten mit zu den Vorhängen passendem hellem Kattun, den man auf die obere Seite glatt aufnagelt und an den Seiten gut einläßt, damit er reich herabfällt. Sind die Vorhänge aus weißem Mull oder dergl., so überzieht man die Kiste zuerst mit glattem farbigem Satin und ordnet den Mull darüber an. Will man's besonders schön machen, so nagelt man an der Rückseite eine hochgestellte, gleichfalls überzogene Latte fest, bringt noch ein Querholz an und läßt von da einen Vorhang in anmutigen Falten herabwallen. In ähnlicher Weise kann man sich auch eine Truhe oder dergl. herstellen.

Ja, richtig angewandt, ist die erhaltende und verwaltende Tätigkeit der Frau im Hause der erwerbenden des Mannes mindestens gleich zu achten, und als rechte Sparsamkeit wird sich die erweisen, die dort spart, wo es niemanden drückt, die mit den kleinsten Mitteln das größte Behagen zu erreichen versteht.

Wer die Zufriedenheit am Herde hegt,
Mit rechtem Sparsinn alles gut erwägt
Und fröhlich schaffend seine Hände regt;
Dem wird zum Paradies auch eine kleine Welt,
Auf festen Grund hat er sein Sein gestellt.

Vom Einkaufen.

Wir haben es bis jetzt in der Hauptsache mit praktischen Anweisungen und Auseinandersetzungen zu tun gehabt, nach denen man ohne viel eigenes Nachdenken verfahren kann. Wir wenden uns nunmehr einem Gebiet zu, auf dem wir nur allgemeine Anregungen zu geben in der Lage sind und die Hauptarbeit dem selbstschöpferischen Denken, der selbsterworbenen Einsicht und der Entschlußfähigkeit der einzelnen Hausfrau überlassen bleiben muß.

Es gibt eben Dinge, die man nicht lehren und nicht lernen kann. Unwägbare und auch mit Worten nicht genau zu umschreibende Eigenschaften, die sich jeder, vorausgesetzt allerdings, daß ihm ein natürlicher Verstand zu Hülfe kommt, erringen kann, aber auch erringen muß, wenn er auf die Dauer mit seinen Geschäften und Obliegenheiten gut, das ist zweckmäßig, vorankommen will.

Wann, was und wie viel soll man einkaufen?

Bevor wir das im einzelnen und am Einzelbeispiel betrachten, müssen wir erst einige Unterscheidungen allgemeiner Art vornehmen.

Ob ein Einkauf im großen oder kleinen zu geschehen habe, das hängt von der Höhe des verfügbaren Wirtschaftsgeldes, von der Nähe des Einkaufsmarktes, von der Zeit der besten Beschaffungsmöglichkeit ab. Im allgemeinen wird man den Großeinkauf überall dann befürworten, wenn es sich um Saisoneinkäufe handelt oder wenn zwischen dem Groß- und Kleineinkauf ein bedeutender Preisunterschied ist. Das gilt z. B. für Kartoffeln, Äpfel, Kraut, Bohnen, Zwiebel, Holz, Kohlen usw. Mir ist es in meiner Tätigkeit für den Hauspflegeverein einmal begegnet, daß eine Frau für das Pfund Zwiebeln, das ich bei einem Kauf von 30 Pfund mit 6 Pfennigen bezahlt hatte, im einzelnen 12 Pfennige bezahlen mußte. Es wäre daher sehr gut, wenn die Frauen, die nur mit einem bestimmten und bescheidenen Monatseinkommen zu rechnen haben, während des ganzen Jahres wöchentlich einen bestimmten Betrag sich zurücklegten, damit sie dann im Sommer und Herbst das nötige Geld zum Großeinkauf beisammen hätten.

Die Hausfrau auf dem Land oder weit draußen in der Vorstadt wird außerdem gut daran tun, auch Zucker, Mehl, Reis, Grieß und ähnliches in größeren Mengen ins Haus zu nehmen; ebenso Konserven. Alles das ergibt sich mühelos aus der Praxis. Auf die anschließende Frage aber, zu welcher Zeit man seine Einkäufe z. B. in Obst und Gemüse usw. machen solle, gibt es keine bestimmte Antwort und keine festen Regeln. Da muß eben das eigene Denken und Überlegen in Tätigkeit treten. Wir wollen versuchen, das an einigen Beispielen klar zu machen. Wir haben Anfang Mai und während ich eben schreibe, regnet's draußen lustig. Der Regen ist warm und wenn morgen und übermorgen die Sonne durchkommt, wird man die Spargel wachsen sehen können, wie der Volksmund zu sagen pflegt. Dann wird es Zeit sein, Spargel zum Einmachen zu kaufen. Sie werden dann nach Beschaffenheit und Preisstellung annehmbarer sein, als wenn man heute oder etwa erst in 14 Tagen bis 3 Wochen kaufen wollte.

Ein anderes. Die Familie macht einen Ausflug in die nähere oder fernere Umgebung der Stadt. Die Freude an all der Schönheit draußen, an Sonne und Duft, hindert nicht, daß die Hausfrau auch ein Auge für den Stand der Saaten haben und sich ein Urteil über Ernteaussichten, wenigstens innerhalb des heimischen Bezirkes bilden könnte. Da blühen z. B. die Stangenbohnen reich und schön. Welche Freude! Das wird dieses Jahr billige Bohnen geben, sagt sich die Hausmutter. Und ist dann die Zeit der Ernte da, so verfolgt sie die Marktberichte, richtet vielleicht auch etwaige Besorgungsgänge so ein, daß sie über den Gemüse- oder Obstmarkt führen, behält so einen Überblick über die Preisbewegung und ist in der Lage, den günstigsten Augenblick, d. i. die günstigste Preisstellung bei guter Beschaffenheit der Ware herauszufinden und zum Einkauf auszunutzen. Nicht zu früh und nicht zu spät einkaufen, jederzeit alle Mit- und Nebenumstände ins Auge fassen, mit einem Wort: auf dem Posten sein, das ist's, worauf es ankommt.

Nicht minder wichtig ist ein anderes: man sollte stets nur das Beste kaufen, da es immer wieder sich als das Billigste bewähren wird. Wer mindergutes Obst zum Einmachen kauft, der muß darauf gefaßt sein, daß ihm alles verdirbt. Wer für ein Pfund zähes Kuhfleisch auch nur 60 Pfg. ausgibt, hat nicht so viel Genuß und auch kaum so viel Nutzwert davon, wie wenn er ein halbes Pfund gutes Fleisch

zu 1 Mk. das Pfund gekauft hätte. Und wenn und so lange die gute nahrhafte bzw. haltbare Qualität mehr kostet als man vernünftigerweise dafür ausgeben darf, ist es besser, auf das betr. Nahrungsmittel überhaupt zu verzichten als es in schlechter Qualität zu erstehen.

Nehmen wir wieder unser Spargelbeispiel. So lange Spargel noch 90 Pfg. und mehr per Pfund kosten, braucht der, der mit sich rechnen muß, überhaupt keine zu kaufen. Kann man aber guten Spargel zu 40 Pfg. das Pfund haben, so sollte man ihn lieber nehmen, als die Ware dritter Güte, die dann vielleicht um 25 oder 30 Pfg. zu haben ist.

Oder wenn einem im Herbst Zwetschgen (ich koche nach alter heimatlicher Gewohnheit immer selbst etwas Zwetschgenhonig oder Latwerg) zu 5 Pfg. das Pfund angeboten werden, während der Marktpreis 7 Pfg. ist, so sollte man sehr vorsichtig sein, bevor man kauft, sonst hat man vielleicht nachher lauter Würmerzwetschgen eingehandelt. Die denkende Hausfrau muß sich eben immer fragen: aus welchem Grunde sollte der Händler oder Bauer mir die Ware unter Marktpreis geben, wenn die Sache nicht irgendeinen Haken hätte?

Der billigste Einkauf ist keineswegs immer der sparsamste.

Das gilt fast in noch höherem Grade von Einkäufen anderer Art. Da gibt's Hausfrauen, die auf Messen und Märkten, in Ausverkäufen und auf Versteigerungen allen möglichen Plunder erstehen oder, was fast noch schlimmer ist, nur weil sie billig dazu kommen konnten, Dinge einkaufen, für die sie keine Verwendung haben. Diese Formen der vorgeblichen Sparsamkeit und Wirtschaftlichkeit sind der schlimmsten Verschwendung gleichzusetzen. Daher sollte man sich's zum unverbrüchlichen Grundsatz machen, niemals Ramschware zu kaufen und niemals etwas zu kaufen, was man nicht braucht.

Ein anderes Grundgesetz ist das der Barzahlung. Wer alle Waren bar bezahlt, kauft schon darum billiger, weil auf die Dauer jeder Kaufmann solchen Kunden die Preise so billig wie möglich stellen wird. Der Barzahler genießt außerdem meist Rabatte. Das Wichtigste und Erfreulichste an der Barzahlung ist aber, daß sie uns vor unüberlegten und vor unnützen Einkäufen schützt oder uns selbst zu unserem Besten zwingt, auf etwas Wünschbares oder auch Notwendiges für einstweilen und wenn es sein muß, auch für immer zu verzichten, wenn wir es nicht erschwingen können. Im Gegensatz dazu wird der Borger leicht geneigt sein, irgend etwas, was er braucht oder was ihm gefällt, auf Pump zu kaufen. Kommen dann später Rechnungen oder gar Mahnungen, so weiß die borgende Hausfrau nicht aus noch ein und ist dann genötigt, entweder an lebensnotwendigen Ausgaben zu sparen oder immer neue Schulden zu machen.

Aber auch aus Gründen sozialer Verpflichtung sollte Barzahlung der Grundstock jeder gesunden Hauswirtschaft sein. Der Schuhmacher, die Schneiderin, der Waschmann, der Schreiner, Tapezierer und wie sie alle heißen, sind genötigt, Rohmaterial zu kaufen, Löhne und Miete zu zahlen und wollen mit ihren Familien doch auch leben. Wenn die gedankenlosen Hausfrauen, die diese Leute wochen-, monate- oder selbst jahrelang auf ihr Geld warten lassen, sich doch nur klar machen wollten, daß diese Art der Geschäftsbehandlung tausende und abertausende von braven und fleißigen Leuten zu ständiger Sorge, zur ewigen Schuldenwirtschaft verurteilt und gar nicht so selten, wie viele leichthin annehmen, zu ernstlichen Zahlungsschwierigkeiten, zu Stockungen und selbst zu geschäftlichen Zusammenbrüchen führt, allemal aber die Handwerker dazu verurteilt, zu teureren Preisen einzukaufen, als wenn sie ihre Rohware bar bezahlen könnten.

Und da wir nun doch einmal beim Kapitel der Verpflichtung gegen andere sind, sei gleich noch etwas hinzugenommen, was richtig angesehen und ausgeübt, gleichfalls zum Vorteil aller Beteiligten wäre. Mehr als je bricht das Gefühl der Verpflichtung aller gegen alle, der sozialen Hilfspflicht in unsrer Zeit sich Bahn. Seiner wartet ein großes weites Feld, das wir alle, besonders aber wir Hausfrauen,

mühelos und erfolgreich beackern können. Es ist der Kampf gegen die zeitweilige Arbeitslosigkeit. Staat und Gemeindeverwaltungen suchen ihr nach Kräften durch sogenannte Notstandsarbeiten entgegenzuwirken, die Gewerkschaften und die Sozialpolitiker beschäftigen sich seit Jahren mit der Lösung dieser schwierigen Aufgabe. Auch wir Hausfrauen könnten mancherlei, wenn nicht zur Beseitigung so doch zur Milderung der sich hier ergebenden Lebenshärten beitragen, wenn wir von unserer Macht als Arbeitgeber den rechten Gebrauch machten.

Wir können Aufträge an den Weißbinder (Gipser), den Tapezierer, den Tischler in der sogen. stillen Zeit des Winters erteilen. Selbst beim Weißbinder geht das, soweit es sich nicht um Außenarbeiten handelt.

Wir können aber auch Kleider und Wäsche in der stillen Zeit arbeiten lassen und werden dann braven Handwerkern und Lohnarbeitern leichter über eine sonst beschäftigungslose Zeit hinweggeholfen, und sie in der Zeit der Saison vor anstrengender Überarbeit bewahrt haben. Zugleich aber werden wir selbst dadurch Nutzen haben, daß der Handwerker in der stillen Zeit die Preise etwas niedriger ansetzen und sorgfältiger arbeiten lassen kann.

Ordnung und Einteilung.

Nicht selten hört man die Befürchtung aussprechen, daß sich geistig arbeitende oder interessierte Frauen für die hauswirtschaftliche Arbeit zu gut hielten und man hört weiter die Behauptung vertreten, daß sie zu jeder Art praktischer hauswirtschaftlicher Arbeit und Überlegung untauglich wären.

Nach meiner vielfältigen Erfahrung ist, von Ausnahmen abgesehen, das Gegenteil der Fall. Wenn es auch oft aus naheliegenden Gründen zweckmäßiger sein wird, daß die gebildete Hausfrau, die neben der Hausarbeit noch andere Interessen oder auch Berufspflichten hat, den mechanischen Teil der hauswirtschaftlichen Arbeit anderen überläßt, so wird sie doch die Leitung der Hauswirtschaft, das ist aber die geistige Arbeit, die hier zu tun ist, ohne Not nicht aus der Hand geben.

Ich gehe noch weiter und behaupte, daß eine Frau eine umso bessere und praktischere Hausfrau ist, je umfassender ihre Bildung, je selbständiger ihr Denken, je vertiefter ihre Einsicht in die wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und geistigen Zusammenhänge ist. Das gilt für große, wie auch für einfache und einfachste Verhältnisse. Aber nicht nur den Kopf, auch das Herz muß man auf dem rechten Fleck haben.

Mit Liebe muß man sein Heim und alles, was dazu gehört, umfassen und darf nichts gering achten, weil nichts gering ist, sondern alles, auch das kleinste Geschehen, ein notwendiges Glied in der unendlichen Kette des Seins.

Liebe aber in Verbindung mit geordnetem Denken, mit Um- und Einsicht wird das Ganze des Gemeinschaftslebens eben als ein Ganzes erfassen, von dem jeder kleinste Teil an seinem Ort und in seiner Art notwendig ist, um ein wirkliches Heimgefühl zu schaffen.

Jeder wird Umsicht und Einsicht, Ordnung und Pünktlichkeit als unerläßliche Voraussetzungen für die Erfüllung großer Lebensaufgaben gelten lassen. Manch einem aber wird es eine gleichgültige oder zumindest eine Sache von höchst untergeordneter Bedeutung sein, ob ein Streichholzkästchen oder ein Nadelkissen an dieser oder jener Stelle aufbewahrt, eine Feuerstelle am Abend oder am Morgen ausgekehrt wird.

Ich denke aber: gerade bei den kleinen und scheinbar nebensächlichen Dingen ist die stille Treue zur Sache ein Lebenshelfer und Erheller von unvergleichlicher Prägung.

Ein kleines Zwiegespräch mag dartun, wie ich's meine:

Zwei Nachbarinnen.

„Meiner Seel', ich kann es nicht verstehen! Wie bringen Sie es nur fertig, Frau Schmidt? Immer sauber, immer fertig und dann noch Zeit, die Zeitung zu lesen! Und in Versammlungen reden Sie wie ein Buch, das hat mir noch neulich Frau Kunze erzählt."

Die so sprach, war ein kleines, rundliches Weibchen mit krausem Blondhaar, das etwas wirr um die Stirne hing. Auf dem Arm trug sie einen kleinen Buben, der sich aus Leibeskräften mühte, mit seinen Füßchen einen in der Schürze befindlichen Winkelriß zu vergrößern. Die Angeredete, eine schlanke Frau mit braunem, glatt gescheiteltem Haare und einem schmalen, sympathischen Gesicht, blickte ernst von ihrer Arbeit auf.

„Wie ich's mache? Ach, Frau Franke, das hätte ich Ihnen schon längst gerne gesagt, wenn ich gesehen hab', wie unnütz Sie sich abrackern. Ich hab' nur immer gedacht, Sie nehmen mir's übel . . ."

„I, wo werd ich denn . . .!"

„Na also! Aber auch wirklich nicht böse sein, wenn ich Ihnen Dinge sage, die Ihnen nicht gefallen werden. Bei Ihnen und vielen anderen fehlt nämlich eine große Hauptsache: das ist Ordnung und Zeiteinteilung. Nicht auffahren, bitte, Sie haben mir's versprochen, sondern zuhören: Frühmorgens, wenn Sie Feuer anstecken wollen, ist nichts in Ordnung. Der Herd liegt noch voll Schlacken, oder es sind keine Kohlen, kein Holz, kein Feuerzeug da. Nun stürzen Sie in den Keller, bleiben in der Eile am Schloß hängen, und ritschratsch ist ein Loch in der neuen Schürze, und die Kohlen kollern auf den Boden. Die Hetze und Wirrnis bis dann Mann und Kinder versorgt und fort sind! — Oder Sie stehen am Herde und wollen das Gemüse einbrennen! — Sapperlot! Auf einmal sehen Sie, es ist kein Mehl oder keine Zwiebel mehr da. Sie rücken den Topf auf die Seite und laufen zum nächsten Krämer. Dort sind noch mehr Leute, Sie müssen warten, geraten in einen gemütlichen Schwatz, und bis Sie heimkommen, ist entweder das Feuer aus oder das Essen angebrannt, oder es ist sonst was passiert. Kommen dann die Ihrigen heim, so ist das Essen noch nicht fertig und der Radau ist da. — Und nun will ich Ihnen an zwei Beispielen zeigen, wie ich es mache. Abends wird mein Herd ausgeräumt und mit Kohlen, Holz oder Tannäpfeln (Tannzapfen) und etwas Papier so vorgerichtet, daß ich nur ein Hölzchen anzustecken brauche, um sogleich das schönste Feuer zu haben. Und dies Hölzchen kann ich im Dunkeln greifen, denn die Zündhölzer haben, wie alles bei mir, ihren bestimmten Platz. Das, liebe Frau Franke, ist die Hauptsache: Ordnung muß sein! Wenn wir in unseren kleinen und engen Wohnungen nicht auf Ordnung halten, dann sind wir verloren. Da gibt's Leute, die werfen das eine Kleidungsstück dahin, das andere dorthin. Nachher geht die Sucherei los. Das gibt es bei mir nicht. In unseren zwei Schränken hängen die Kleider eng aufeinander, aber dafür fährt auch nie etwas herum. Meine Wäschekommode ist immer in Ordnung, so daß ich alles greifen kann. Und wenn ich in der Küche ein Geschirr gebraucht habe, so wasche ich es entweder sofort wieder ab, oder ich räume es in eine Schüssel. Salz und Mehl und alles andere tue ich sofort nach Gebrauch wieder an seinen Platz. Viele Leute aber bringen es fertig, innerhalb fünf Minuten eine so tolle Unordnung um sich zu verbreiten, daß sie nicht mehr ein noch aus wissen.

„Dann noch etwas: Sehen Sie dort meine Küchentafel. Auf die schreib' ich mir alles auf, was ich demnächst an Küchensachen brauchen werde.

„Und so geht es immer und überall. Man kann da sparen und dort, ohne daß Mann und Kinder deshalb etwas entbehren müssen, man kann sich dabei überdies manches Stündchen für sich selbst heraussparen. So richte ich mir manchmal das Essen für zwei Tage vor. Es ist dies sehr angenehm, wenn ich Wäsche oder Putzerei habe.

„Gar vieles ließe sich noch sagen, aber nicht wahr, Frau Nachbarin, wir haben beide jetzt keine Zeit mehr. Probieren Sie einmal, meinem Rate zu folgen. Geben Sie jedem Ding seinen genauen Platz, so daß Sie alles leicht greifen können. Teilen Sie sich Ihre Zeit und Ihre Arbeit ganz genau ein, und richten Sie alles so vor, daß es am rechten Orte und zur richtigen Zeit geschehen kann, sehen Sie zu, daß Sie überflüssige Gänge und Laufereien vermeiden, kurz: arbeiten Sie nicht nur mit den Händen, sondern vor allen Dingen mit dem Kopfe. Sie werden es dann gerade so gut haben wie ich, Ihre Küche, Ihre Möbel und Kleider werden mit viel weniger Mühe sauber und ordentlich zu halten sein, als Sie heute aufwenden müssen. Der Mann wird nicht über ein halbfertiges oder schlecht zubereitetes Essen oder eine wüste Stube klagen, und Sie werden so wie ich, immer fertig sein und für manches Zeit haben. Und nun, nichts für ungut, Frau Nachbarin! Das nächstemal unterhalten wir uns ein bißchen über die Frauen, die selbst auf Arbeit gehen müssen und es nicht so gut haben wie wir."

Leitwort: Um des Lichts gesell'ge Flamme
sammeln sich die Hausbewohner ...

Geselligkeit.

Gemütlichkeit! So wie die Krone sollte sie auch allezeit die Grundlage jeder wahren Geselligkeit sein. Ihr sei daher unsere Einleitungsbetrachtung geweiht. Wie ein Traum gründuftender Tannen steigt es da vor uns auf! Im bequemen Lehnsessel in der Nähe des großen Kachelofens sitzt Großmütterlein, in der Röhre schmoren die Bratäpfel und um den Tisch mit der grünbeschirmten Lampe hat sich Groß und Klein versammelt. Fleißige Hände regen sich, fröhliche Reden fliegen hin und wieder; es wird gesungen, gelesen, gelacht und gescherzt. Der willkommene Gast findet weitoffene Pforten, auch im Spätsommer beim Bohnenschnitt und im Spätherbst beim Honigkochen. — Ja, wer das nicht kennt, dem soll man's nicht verraten, denn es ist zu schön! — Das ist deutsche Gemütlichkeit! Das war deutsche Gemütlichkeit! Jetzt sind wir Weltbürger geworden, Kosmopoliten; die hastende Zeit hat uns in ihre Strudel gezogen und hat das Behagen von früher hinabgeschlungen auf Nimmerwiederkehr.

Sollen wir uns dabei beruhigen? Sollen wir so leichten Kaufes aufgeben, was unserem Deutschtum so einzig, so eigentümlich war, daß fremde Völker in ihrer Sprache selbst das Wort nicht kennen? Wohl, wir können eine ganze Reihe von Beschäftigungen nicht wieder für das Haus zurückerobern; es wäre selbst töricht, das nur zu wollen, stellt doch die Gemeinschaftsarbeit das alles weit besser und — billiger her. Wir können auch unseren Gatten, Brüdern, Söhnen, ja selbst unseren Töchtern den harten Kampf um's Dasein nicht abnehmen; aber — wir können ihnen denselben erleichtern; wir können ihnen ein gemütliches Heim bereithalten, das nach des Tages Last und Mühe sie wie eine friedliche Oase umfängt. Wieviele von uns haben sich daran gewöhnt, auch die karge Zeit ihrer Muße zu zersplittern, sie einem Schemen aufzuopfern, der wie Geselligkeit aussieht, aber keine ist. Von der aufreibenden Arbeit des Tages zum aufreibenden „Genuß" der Abende, der das Herz kalt läßt und den Geist leer. Und im Sommer dann — zerrüttet an Leib und Seele — in die Bäder, um sich für die kommende Saison vorzubereiten. Das nennt man „Freude" und nennt es „Leben" und klagt, „daß man so gar nichts habe vom Leben, so gar nicht zu sich komme." Und dicht dabei schläft die verwunschene Prinzessin, die man früher Gemütlichkeit nannte und wartet auf den Prinzen, der da kommen und sie erlösen soll. Und der Prinz ist ein jeder, ein jeder in seinem Heim, das nach

des Engländers schönem und stolzem Wort sein Schloß ist. Und wenn ihr nicht mehr die grünbeschirmte Lampe, sondern die freundlichhelle Gasflamme oder das elektrische Licht angezündet und euch um den Tisch versammelt habt zu behaglichem Beisammensein; siehe, da ist auch Prinzessin Gemütlichkeit mit einemmale unter euch; ihr lacht und plaudert über Fernes und Nahes, frohe Weisen ziehen in die Nacht hinaus wie ehedem, fröhliche Gäste halten Einkehr und ihr habt ganz vergessen, für Stunden vergessen, daß draußen die neue Zeit eurer wartet mit allen ihren Anforderungen, und ihr sammelt trotzdem in eurem Heim Kraft und Mut, ihren Anforderungen gerecht zu werden.

Tages Arbeit, Abends Gäste,
Saure Wochen, frohe Feste
Sei dein künftig Zauberwort.

Wie können wir gehetzten, überlasteten Menschen von heute uns dies alte Zauberwort wieder lebendig, wieder wirksam machen?

Eine Zauberformel, die nichts weiter ist, als eine uralte Wahrheit, mag uns dazu helfen: Wir müssen wagen, wir selbst zu sein. Wir müssen darauf verzichten, etwas anderes scheinen zu wollen, als wir sind, und wir müssen versuchen, selbstloser zu werden, nicht zu verlangen, sondern zu geben. Jeder nach dem Maß seiner Kraft. Dabei denke ich nicht nur und nicht einmal in erster Linie an Güter, sondern an das, was mehr ist, an das Unwägbare, was wir an Geist und Gemüt einander geben können, wenn wir guten Willens sind.

Versuchen wir auch diesmal wieder unsere Zauberformel im Lichte des Geschehens zu betrachten.

Zeitweise wohl, niemals aber auf die Dauer, kann der Mensch seines Mitmenschen, das ist aber der Geselligkeit, entraten. Aus diesem allgemeinen Trieb nach geselligem Zusammenschluß ist neben allen möglichen Formen und Verbänden zu gemeinsamer Arbeit oder auch Vergnügung, das hervorgegangen, was wir als Gastlichkeit im Familiensinn und als familiäre Geselligkeit bezeichnen. Der Wunsch nach dem vertrauten Zusammensein mit andern, die Freude am Geben, am Bewirten sind der Ursprung unserer Familiengeselligkeit. Was ist aus diesem reinen Quell gemütlicher Freude in vielen, ja man muß leider sagen in der Mehrzahl der Fälle geworden? Eine Sache, die als lästige Verpflichtung sowohl die Geber als die Empfänger bedrückt, eine Abfütterung mit Glanz und Pracht und Phrasengeklingel, bei dem der Magen überfüllt wird und Herz und Geist leer bleiben.

Wir könnten das so leicht ändern, wenn wir uns dazu entschlössen, im Rahmen unserer Verhältnisse gastlich zu sein. Sagen wir uns immer, daß wir nur mit Leuten verkehren wollen, die nur uns, nicht aber unseren Tisch, den Glanz unseres Namens, den Nutzen unserer Beziehungen suchen. Freilich wird man uns nur dann suchen, wenn es der Mühe wert ist, uns zu finden. Das zwingt mich mit einem Wort auf ein Kapitel einzugehen, das der Leser an der zuständigen Stelle, d. h. also beim Abschnitt: Erziehung näher nachlesen möge. Man sucht oder sollte nur den suchen, der etwas ist und nicht den, der etwas vorstellen will. Dabei denke ich nicht etwa an hohe geistige Kultur. Die ist gewiß höchst schätzbar. Aber dieses Sondergut der Begabten und Begünstigten ist schätzbar nur dann, wenn es mit hoher Herzenskultur geeint ist, während Herzenskultur auch ohne den Besitz geistiger Güter bestehen kann. Herzenskultur äußert sich als Güte und Takt, und sie äußert sich ferner als Wahrhaftigkeit. Leute mit Herzenskultur werden es verschmähen, ein doppeltes Gesicht und zweierlei sittliches Gewand zu haben. Das heißt, sie werden im engsten Kreise nicht anders sein, und sich nicht anders geben als im Verkehr mit Freunden oder Fremden. Wer im Familienkreise einen nachlässigen Ton einreißen läßt, wer vor seinen Angehörigen anders redet als in Gegenwart Fremder, dem wird die Sprache des Salons anstehen wie ein schlechtsitzendes Gewand. Wahrhaftigkeit, Höflichkeit, Herzlich-

keit, Güte im täglichen Verkehr der Hausgenossen, das ist die beste Schule der gastlichen Geselligkeit. Der Gast soll sich zu Hause fühlen, sobald er ein Haus betritt. Man soll dem Fremden, der zufällig zu einer Mahlzeit kommt, ein Gedeck mit auflegen und einen Stuhl heransetzen, aber nicht ein großes Geklirr von Schlüsseln, Schüsseln und Tellern veranstalten, in Küche und Keller herumrennen und auf alle Weise dem Gast vor Augen führen, daß für ihn ein besonderer Aufwand gemacht wird. Sollte in solchen Fällen unvermuteten Besuchs wirklich eine Ergänzung der Speisenfolge wünschbar sein, so muß ein Blick, ein Wink, ein hingeworfenes Wort der Hausfrau genügen, das Nötige zu veranlassen. (So z. B. daß aus der Vorratskammer ein Glas mit Früchten geholt oder vielleicht als Abschluß einer Mahlzeit ein gefüllter Eierpfannkuchen gegeben werde.) Die Hausfrau selbst sollte nur in Notfällen, wenn sie kein Mädchen oder keine Tochter hat, die das Erforderliche besorgen kann, vom Tische aufstehen. (Wir sind dem werten Gast nicht eine kostspielige oder lärmende Bewirtung, sondern das Kostbarste, was wir besitzen, unsere Zeit, schuldig.)

Sieht man aber geladene Gäste bei sich, so sollte als vornehmster Grundsatz stets daran festgehalten werden, auch hier im Rahmen seiner Verhältnisse zu bleiben, und es nicht andern, die es besser können, gleich- oder zuvorzutun.

Die Hauptsache ist ja doch nicht eine kostspielige Speisenfolge, sondern neben einem Essen, das, wenn gut zubereitet und gefällig aufgetragen, so einfach sein kann wie es mag; eine Atmosphäre herzlicher Gemütlichkeit, und wenn möglich, ein auch geistig anregendes Zusammensein. Vergessen wir doch nicht, daß unsere Gäste sich das Essen an sich in jedem Restaurant billiger stellen könnten (in Ansehung der Tatsache, daß sie ja nicht darauf verzichten werden, uns auch eines Tages zu bewirten), daß also das einzige, was wir ihnen zu bieten haben, wir selbst und das Behagen unserer Häuslichkeit ist. Die Bewirtung ist und darf nie etwas anderes sein als die willkommene Ergänzung eines Höheren: des anregenden und gemütlichen Zusammenseins frohgemuter Menschen in einem Heim!

Und nun wollen wir miteinander einige der Hilfsmittel kennen lernen, die dazu angetan sind, uns die Wohnung zu einer Heimstätte, das Familienleben zu einem Jungbrunnen der Liebe und des Behagens, die gastliche Geselligkeit zu einem Quell der Freude zu machen.

Von der Anordnung der Wohnung haben wir hier nicht zu reden. So sei nach dieser Seite nur bemerkt, daß nichts ein Heim freundlicher macht als frische Blumen und blühende Pflanzen. Auch hier sei auf das betreffende Kapitel verwiesen und ergänzend nur noch bemerkt, daß wir kaum je von einer Wanderung nach Hause kommen ohne Grün und Blumen, wie es gerade die Jahreszeit hergibt. Tannengrün, Laub, Gänseblümchen, Anemonen, Schlüsselblumen, Veilchen, Maiblumen, später Zittergras, andere Gräser, Herbstlaub usw. Daran schließen sich als die Erstlinge der Natur und zwar meist schon im Januar Kätzchen an. Dabei wird Sorge getragen, daß Wald und Wiese nicht unnütz oder übermäßig geplündert werden.

Eine besondere Kunst ist das Tischdecken. Auch hier ist darauf zu achten, daß nicht nur bei Gesellschaften, sondern jeden Tag das Tischgeschirr in anmutiger Anordnung aufgestellt und die Speisen entsprechend vorgerichtet aufgetragen werden. Es ist darauf zu achten, daß Salz, Brot, Wasser nicht vergessen werden, daß Gläser und Vorlegebestecke in genügender Zahl und auch ein Tranchierbesteck da sind. Wird Kompott oder Salat gegeben, so sollten die betreffenden Teller und Löffel entweder links von jedem Teller aufgestellt oder auf einem Nebentische bereit gehalten werden. Nichts ist lästiger als nach solchen Dingen schellen oder schicken zu müssen, und nichts trägt mehr zum Behagen der Tischgenossen bei als ein sauber und zierlich gedeckter Mahlzeitentisch.

Bei größeren Gesellschaften empfiehlt es sich, einen Teil der Vorarbeiten am vorhergehenden Tage zu erledigen. Dahin gehören

die Bereitstellung, das Abreiben, Ausputzen und Ledern von Porzellan, Glas und Silberzeug, das Falten der Servietten, das Füllen der Obst- und Konfektschalen, Schreiben der Tisch- und Speisefolgekarten, Bereitstellen der Salzfäßchen, die Umordnung der Zimmer, wenn und soweit solche erforderlich ist, Vorbereitung kühlender Getränke und dergl. mehr.

„Vor dem Decken*) werden die Stühle vom Tisch fortgerückt und zwar so, daß sie ringsherum in einer Reihe hintereinander stehen. Der Tisch wird je nach Bedarf durch Ausziehen und Einlegen von Platten vergrößert; bei größeren Veranstaltungen kann man auch mehrere Tafeln hufeisenförmig aneinander stellen oder kleine runde oder längliche Tische, für je 4, 6 oder 8 Personen im Zimmer gruppieren.

Die Größe des Tisches richtet sich nach der Anzahl der Personen; man rechnet für jede Person 50—60 cm Tischlänge, weniger ist unbequem, mehr wirkt ungemütlich.

Die Größe des Tischtuchs muß der Größe des Tisches entsprechen; es soll an allen Seiten möglichst gleich lang herunterhängen und zwar etwa 40—50 cm, mehr stört beim Sitzen. Reicht ein Tischtuch nicht aus, muß ein gleichgemustertes in gleicher Faltenlage angedeckt werden.

Unter das Tischtuch legt man, um Klappern des Geschirres zu verhüten und um die Politur des Tisches vor der Einwirkung heißer Teller und Platten zu schützen, eine Fries- oder dicke Barchent- oder Flanelldecke, die natürlich nicht unter dem Tischtuch hervorsehen darf. Nimmt man mehrere kleine Decken, so steckt man sie mit Sicherheitsnadeln zusammen, damit sie sich nicht verschieben.

In die Mitte des Tisches legt man einen Tischläufer, der bei einfachen Verhältnissen aus hellgemustertem Wachstuch, aus farbigem Seidenpapier, eleganter: aus feinem Leinen, in der verschiedensten Weise verziert oder aus Seide sein kann, oder auch viereckige oder runde Decken, sogenannte Milieus, die jetzt von der Mode begünstigt werden, oder bei großen Tafeln 1 Milieu und 2 Läufer. Auch Banddekoration wird zuweilen verwendet. Bei farbigen Tischläufern muß man die Farbe des Tafelgeschirrs berücksichtigen, ebenso bei dem zu wählenden Blumenschmuck. Es muß nicht alles gleichfarbig aber doch harmonisch sein, damit es nicht bunt und geschmacklos oder überladen wirkt.

Bei der Wahl des Blumenschmucks hat man verschiedene Gesichtspunkte zu berücksichtigen. Die Jahreszeit, die Veranlassung, etwa die Person, der zu Ehren die Tafel geschmückt wird, und den Geldpunkt.

Im Frühling, z. B. zur Einsegnung eines jungen Mädchens, wären Schneeglöckchen, Veilchen, Kätzchen und dergl. ein passender Schmuck. Dazu vielleicht, statt eines Tischläufers, hellgrünes oder zartlila Seidenband schräg gekreuzt über die Tafellänge gespannt und an den Kreuz- und Endpunkten mit Blumenbüscheln besteckt.

Im Hochsommer bieten die verschiedenfarbigen Feldblumen mit Ähren und Gräsern zusammen einen schönen, nicht kostspieligen Schmuck.

Im Herbst wählt man herbstlich gefärbte Laubzweige, besonders wilde Weinranken; im Winter Tannen und Ilexgrün.

Die Mitte der Tafel schmückt man mit einem größeren Schmuckstück und mit kleinen niedrigen Schalen mit Nachtisch; Blumenvasen und Ranken werden auf der Tafel verteilt. Vielfach bevorzugt man an Stelle der hohen Vasen ganz niedrige Blumenkästchen in verschiedenen Formen aus Majolika oder Glas, da hohe Schmuckvasen die Unterhaltung zwischen den Gegenübersitzenden erschweren.

Zuweilen aber erstreckt sich der Blumenschmuck noch höher, indem man von dem über der Tafelmitte befindlichen Kronleuchter Schlingpflanzen auf die Tafel leitet und hier in Vasen oder Kristallsäulen befestigt. Vor den Gedecken stehen die Untersätze für Tischweine und Limonaden, Menagen, Brotkörbchen und

*) Die folgenden Ausführungen sind aus Hedwig Heyl, Handbuch für Hausarbeit, S. 155 f.

bei freundschaftlichen Essen noch die Kompottschalen. Alles möglichst übereinstimmend nach beiden Seiten; bei einer längeren Tafel wiederholt sich alles von 8—10 Gedecken.

Die einzelnen Gedecke werden gleichmäßig voneinander entfernt aufgestellt, so daß der Tischrand mit dem Tellerrand abschließt. Man stellt nur einen flachen Teller auf, rechts daneben das Messerbänkchen mit dem Messer, mit der Schneide nach innen und die Gabel, darüber den Suppenlöffel, quer vor den Teller den Kompottlöffel, die gewölbte Seite nach oben. Werden noch Fischbestecke, Käsemesser und Speiselöffel aufgelegt, so legt man die Bestecke in folgender Weise: Rechts vom Teller Messer (Schneide nach innen), Fischmesser, Suppenlöffel (gewölbte Seite nach unten); links vom Teller Gabel und Fischgabel (Zinken aufwärts); oben quer Käsemesser, Speise- und Kompottlöffel. Austernmesser legt man rechts neben das Fischmesser. Erfordert die Speisenfolge noch mehr Bestecke, so werden sie vor den betreffenden Gängen jedem Gast hingelegt, wenn man nicht so viel Silber hat, um gleich verschiedene Bestecke aufzulegen. Das Aufstellen der Gläser geschieht vor jedem Gedeck, etwas nach rechts, nach Belieben schräg nach der Tafelmitte zu, aber gleichmäßig für die ganze Tafel.

Beim täglichen Tisch stellt man nur eine Sorte Gläser, je nach dem zu reichenden Getränk; bei festlichen Gelegenheiten mehrere Sorten, in folgender Reihenfolge von links nach rechts: weiße für Rotwein, grüne für Moselwein, Römer für Rheinwein und Sektgläser, gleichgültig, ob Schalen, Kelche oder Becher, Wassergläser für Limonaden und Wasser. Weine zur Suppe werden in besonderen Gläsern eingeschenkt, herumgereicht, ebenso feine Weine in besonders schönen Gläsern bei einzelnen Gängen. Die aufgestellten Gläser sind nur für die Tischweine bestimmt; Champagner muß des Schäumens wegen bei Tisch eingeschenkt werden.

Das Salz setzt man in kleinen Salznäpfchen vor jedes Gedeck.

Die Serviette wird neuerdings aus hygienischen Rücksichten ungefaltet auf den Teller gelegt, darauf Weißbrötchen.

Die Tischkarten legt man auf das höchste Glas oder stellt sie selbständig vor den Teller, die Speisefolgekarten werden nach der Anzahl der Gäste mehrfach auf dem Tisch verteilt.

Die Eisdeckchen kommen zwischen einen mittelgroßen Teller und einen Kompott- oder Glasteller für die süße Speise, um das Klappern zu verhüten. Nach dem Servieren der süßen Speise werden die oberen Teller und die Deckchen abgenommen und der untere Teller wird für Käse oder Nachtisch benutzt. Die Glasnäpfe mit lauem, zuweilen parfümiertem Wasser zum Spülen der Finger werden nach Vollendung der Speisenfolge, für jeden Gast je einer, verteilt."

Kaffee- oder Teetisch.

Man legt für den Kaffeetisch ein weißes oder farbiges Tischtuch auf, oder legt über ein weißes Tischtuch ein gesticktes Milieu, und schmückt auch diesen Tisch mit Blumen. Man stellt vor jeden Platz einen mittelgroßen Teller, legt auf diesen die passende Serviette und stellt die Untertasse mit dem Kaffeelöffel darauf; rechts neben den Teller legt man ein kleines Messer.

Die Mitte des Tisches zieren ein oder mehrere Teller oder Körbchen mit Gebäck, ein Teller mit Butterkugeln, dazu ein Buttermesser, eine Dose mit Gelee oder Marmelade oder Honig mit einem Löffel, ein kleines Tablett mit Zuckerschale, Sahne und Milchgießer, und falls Herren anwesend sind, auf einem kleinen Tablett eine Karaffe mit Kognak oder Likör nebst kleinen Gläschen.

Die Tassen werden auf einem Nebentisch vollgeschenkt und auf einem Tablett herumgereicht, oder sie stehen auf einem Tablett vor dem Platz der Hausfrau oder erwachsenen Tochter, die das Einschenken selbst besorgt, oder aber die Tassen werden leer auf dem Tablett herumgereicht und eine zweite Bedienung gießt aus der Kaffeekanne ein.

Der Teetisch wird ebenso gedeckt, nur gehört das Teeservice zum Teebereiten dazu und eine kleine Karaffe mit Rum oder Arrak und ein Schüsselchen mit Zitronenstückchen. Man kann statt Tassen für den Teetisch Teegläser nehmen; natürlich fallen dann die Untertassen fort.

Es mögen nun noch, ohne daß ich dabei in die Zuständigkeit des Abschnittes „Ernährung" einzugreifen unternehme, einige Rezepte zur Herstellung von Backwerk und Getränken folgen, die ich als besonders gut und preiswert erprobt habe.

Maiweinessenz.

Man nimmt etwa 6—8 mittelgroße Bündel Maikraut, das dann am aromatischsten ist, wenn das grüne Kräutchen sich eben mit den ersten kleinen Blütenknospen schmückt, wäscht es mit kaltem Wasser, legt es in einen irdenen Topf oder eine verschließbare Porzellanschüssel, gießt den Inhalt von 2 Flaschen Bowlenwein (leichter Rhein- oder Moselwein) darüber, läßt die Mischung 48 Stunden stehen und gießt dann den Wein durch ein Mullläppchen ab, füllt ihn wiederum in die Flaschen, die man fest verkorkt und kühl aufbewahrt.

Will man dann im Winter eine Bowle ansetzen, so nimmt man zu 3 Flaschen Apfel- und 1 Flasche anderem Wein ein mäßiggroßes Wasserglas (etwa $^{2}/_{10}$ Liter) Essenz, fügt Zucker nach Bedarf und wenn man es haben kann, etwas Rotwein (¼ Flasche) hinzu und kühlt sodann die Bowle in Eis, oder indem man ihr ein Stück Kunsteis zusetzt.

Punschrezept:

Die folgende poetische Erläuterung des Schillerschen „Punschliedes" ist von Frau Franziska Neumann, Frankfurt a. M. verfaßt.
(Anm. d. Ref.)

Vier Elemente,
Innig gesellt,
Bilden das Leben,
Bauen die Welt.
Preßt der Zitrone
Saftigen Stern!
Herb ist des Lebens
Innerster Kern.

„Doch gießt den Saft durch's Siebchen,
Vergeßt das nimmermehr!
Sonst wird der Punsch, mein Liebchen,
Ganz trüb, und schaut nicht „fair"!
Und schäle fein! im Ganzen
Die Schale von der Frucht,
Damit man nicht vergeblich
Im Kessel danach sucht!"

Jetzt mit des Zuckers
Linderndem Saft
Zähmet die herbe
Brennende Kraft!

„Ein Viertel-Liter Wasser
Laß kochen auf dem Gas,
Und schütte ein Pfund Zucker
Behende in das Naß!
Von Weißwein auch zwei Flaschen,
Doch nimm 'ne gute Sort',
Sonst laufen dir die Gäste
Sogleich nach ‚Zwölfe' fort!"

Gießet des Wassers
Sprudelnden Schwall!
Wasser umfänget
Ruhig das All!

„Zwei Flaschen heißes Wasser,
Nicht wen'ger und nicht mehr!
Die füge nun zum Ganzen,
Dann wird der Kopf nicht schwer!"

Tropfen des Geistes
Gießet hinein!
Leben dem Leben
Gibt er allein.

„Ein Viertel-Liter Arrak
Gieß in den heißen Gischt,
Doch eine gute Marke!
Sonst schmeckt der Punsch — ‚nach Nischt'!
Jetzt ebensoviel Rotwein,
Der wuchs in Sonnenglut!
Das gibt die rechte Farbe,
Das stärket deinen Mut.
Nun laß die Mischung ziehen!
(Doch laß sie kochen nicht), —
Bis weiße Blasen steigen
Zum hellen Abendlicht.
Dann schütte noch zum Bino
Das heißt: ‚Nur wenn man hat'!
Ein Weinglas Maraschino, —
Verachte nicht den Rat!"

Eh' es verduftet,
Schöpfet es schnell!
Nur wenn er glühet,
Labet der Quell.

Linzertorte.

Teig zu zwei Kuchen: ½ Pfund Mehl, ¼ Pfund Butter, ⅛ Liter Rahm, etwas Salz und Zucker werden leicht miteinander gemengt und nur so lange geknetet, bis Mehl, Butter und Rahm zu einer gleichmäßigen Masse verarbeitet sind. Der Teig wird am Tag vor dem Gebrauch gemacht und in einem feuchten Tuche aufgehoben.

Johannisbeerkuchen.

Den obigen Teig gibt man auf ein Kuchenblech und läßt ihn etwas backen, dann gibt man den Schnee von 7 Eiern, ½ Pfund Zucker, ¼ Pfund Mandeln und ein großes Einmachglas Johannisbeeren untereinandergemengt, auf den bereits etwas ausgebackenen Teig und bäckt den Kuchen bei mäßiger Hitze.

Kakes.

750 g Mehl, 250 g Zucker, 90 g Butter, 3 kleine Eier, 3 Löffel sauren Rahm, für 20 Pf. Vanillinzucker, für 10—15 Pf. Backpulver. Die Butter wird leicht gerührt, mit Eiern, Rahm, Zucker usw. vermischt und gut gerührt; zuletzt kommt ein Teil des Mehls dazu bis man den Teig

auf das Nudelbrett nehmen und mit dem übrigen Mehl verkneten kann. Ist er recht glatt gewirkt, so wird er unter umgestürzter Schüssel ½ Stunde zur Ruhe gestellt, hierauf in kleinen Portionen messerrückendick ausgewellt und mit der Kakesform ausgestochen; eine solche, mit durchlochenden Drahtstiften versehene Form ist in allen besseren Haushaltgeschäften zu haben. Die Masse gibt 170—200 Stück, die auf ein gut bestrichenes Blech gesetzt (was man über Nacht stehen lassen kann), in guter Hitze gebacken werden.

Limonade mit Orangensaft.

Ein sehr erfrischendes Getränk gibt auch die folgende Mischung: Man preßt etwa 12 saftige Orangen und 3 Zitronen gut aus, süßt die Mischung nach Geschmack und füllt sie zu ¼ Mischung und ¾ Wasser in klare Flaschen, die man dann auf Eis kühlt.

Obstsalat.

Man schält und teilt eine Anzahl Orangen, Äpfel und Bananen, entkernt entsprechend viel Wall- oder Haselnüsse, schichtet die Früchte, über die man Zucker nach Geschmack streut, in eine Glasschüssel, gießt ein Glas Weiß- oder Rotwein, den Saft einer Zitrone und ein Wasserglas voll Wasser darüber, läßt das Ganze etwas ziehen und gibt es dann als Dessert oder beim gemütlichen Abend neben oder an Stelle von anderem Obst.

Schluß.

Bevor wir unseren Gegenstand verlassen, sei jenen ein Wort des Trostes gesagt, die angesichts der Fülle der an die hauswirtschaftliche Betätigung zu stellenden und von uns gestellten Anforderungen in Verzweiflung mit dem Schüler im „Faust" ausgerufen haben mögen: „Mir wird von alledem so dumm." Es ist wirklich nicht so schlimm, wie es aussieht. Halten wir uns doch gegenwärtig, wieviel leichter es ist, einen Handgriff zu erlernen und zu machen, als ihn durch eine wortreiche Erklärung zu verdeutlichen.

Wer sich also durch die unvermeidliche Weitschweifigkeit lehrhafter Erklärungen nicht schrecken läßt, sondern an ihrer Hand vom Studieren zum Probieren übergeht, das heißt aber, wer seine Arbeit durchdenkt, dem wird sie bald so in Fleisch und Blut übergehen, daß er sie rascher machen als erklären kann.

Und der wird auch bald zu der Erkenntnis kommen, um wieviel leichter, behaglicher, rascher und zugleich gründlicher alles getan werden kann, wenn Ordnungssinn und Einteilungsfähigkeit sich mit denkendem Verstehen und mit Liebe zur Sache eint. Die Hausfrau, die's recht begriffen hat, wird ihr Haus ohne übermäßige Mühe ordentlich, blitzblank, und behaglich zu halten, sie wird mit sparender und wägender Wirtschaftlichkeit ein offenes Haus und offenes Herz für ihre Freunde zu verbinden wissen, ihr werden nicht Kochtopf und Wischtuch zu Göttern oder Götzen werden. Es wird alles geräuschlos und zur rechten Zeit geschehen, und sie wird trotzdem Zeit finden, mit dem Manne ein Stündchen zu verplaudern, mit den Kindern spazieren zu gehen und auch noch Zeit, für ihre eigene Fortbildung, für die Bereicherung ihres persönlichsten Innenlebens durch Lektüre, Vorträge usw. etwas zu tun.

Dazu Wege zu weisen, war die Aufgabe der vorstehenden Betrachtungen. Dazu Wege gewiesen zu haben, wäre ihr schönster Lohn.

Literatur:

„Handbuch für Hausarbeit", Lehrgang des Pestalozzi-Fröbelhauses (Berlin) Berlin 1912.

Schleker, Clara: „Die Frau und der Haushalt" (aus der Sammlung „Die Kulturaufgaben der Frau"), Leipzig 1912.

Die landwirtschaftliche Literatur folgt unter dem betr. Artikel. Im übrigen und in der Hauptsache beruht die Arbeit auf meinen eigenen Erfahrungen und Auszügen früher veröffentlichter eigener Arbeiten. Es seien hier u. a. genannt: „Ehe und Ehepflichten" (Leipzig, Dietrich). — „Das konsumgenossenschaftliche Prinzip in der Hauswirtschaft" („Die Umschau", Frankfurt 1911). — „Ausbessern der Kleidung und Wäsche" (Illustriertes Lexikon der Frau, Berlin 1900). — „Die Wertschätzung der Haushaltsarbeit der Frau" (Blätter für Volkskultur, Schöneberg-Berlin, 1912) usw.

Die Fortentwicklung der Hauswirtschaft in der Richtung a) auf das Einküchenhaus, b) Konsumgenossenschaftliche Erleichterungen.

Einleitung.

Unsere Aufgabe, die Hauswirtschaft, wie sie heute sachgemäß eingerichtet bzw. einzurichten ist, zu kennzeichnen, wäre nur halb erfüllt, wenn wir uns nicht zugleich mit jenen Fällen auseinanderzusetzen versuchten, in denen aus irgendwelchen äußeren oder inneren Gründen eine geordnete Wirtschaftsführung in dem von uns gekennzeichneten Sinne unmöglich ist. Für Millionen von Frauen setzt sich mit der Sicherheit des Notwendigen vor unseren Augen ein Vorgang durch, der nicht weniger bedeutet als eine völlige Revolution der Hauswirtschaft.

Seine Ursachen sind uns geläufig. Die erste und wichtigste ist die wachsende Anteilnahme der verheirateten Frauen an der Erwerbstätigkeit. Im Jahre 1895 standen reichlich eine Million verheirateter Frauen im Erwerb. Das waren etwas über 12 Proz. aller Ehefrauen. Im Jahre 1907 wurden 2800000 oder 26 Proz. aller verheirateten Frauen als erwerbstätig im Hauptberuf nachgewiesen. (Allerdings wurde 1907 eine Zählungsmethode angewandt, die die Zahl der erwerbstätigen Landfrauen zu groß erscheinen läßt.) Ihnen sind weiter die Hunderttausende zuzugesellen, die nur nebenberuflich tätig sind oder, ohne überhaupt von der Berufszählung erfaßt zu werden, dem Manne in seiner gewerblichen Arbeit beistehen. Die Entwicklung, die sich in diesen Zahlen widerspiegelt, hat in gewaltiger Weise das Dasein und den Aufgabenbereich und damit den hauswirtschaftlichen Pflichtenkreis der Frau beeinflußt.

Dasselbe gilt von der Verteuerung der Lebenshaltung und der Gestaltung der Dienstbotenfrage. Wir können uns daran genügen lassen, diese allgemein bekannten Dinge im Zusammenhang unserer Darlegungen noch einmal zu konstatieren. Bewiesen sind sie längst.

Nun die Wirkungen. In den Reihen der Besitzenden oder mit reichlichem Arbeitseinkommen Gesegneten führten sie zur Gründung des Einküchenhauses, zum Boardingsystem, zur Übertragung eines Teiles der hauswirtschaftlichen Arbeit auf Wasch- und Reinigungsanstalten, Traiteure usw., sowie zur Einführung oder Ausdehnung der Stunden- und Tagelohnarbeit weiblicher Hilfskräfte.

Wir wollen im Folgenden die zwei Hauptabteilungen der einschlägigen Entwicklung zu kennzeichnen suchen.

Das Einküchenhaus.

Für den Arbeiterhaushalt und den Mittelstand kann das Einküchenhaus nicht in Betracht kommen. Es ist trotzdem und trotz des Fehlschlages, den ein vor einigen Jahren in Berlin begründetes Einküchenhaus zu verzeichnen hatte, für gewisse Bevölkerungsschichten von nicht zu unterschätzendem Wert. Und zwar für die besser gestellten Schichten der geistig, kaufmännisch oder gewerblich tätigen Bevölkerung, wenn es sich um kinderlose oder mit nur wenig Kindern gesegnete Ehepaare handelt oder um solche, bei denen Mann und Frau in gut bezahlter Erwerbsarbeit stehen. — Die Schriftstellerin, Rednerin, Journalistin, die ein Einkommen von einigen Tausend Mark erwirbt, ebenso die gleichgeordnete kaufmännische Angestellte, (Disponentin, Korrespondentin, Geschäftsinhaberin) die Direktrice usw. tun, vor-

ausgesetzt, daß die Familie nicht zu zahlreich ist, gut daran, sich der Wirtschaftsgenossenschaft zu bedienen. Die Wohnung und die ganze häusliche Lebensgestaltung innerhalb einer solchen Wirtschaftsgemeinschaft kann ebenso traulich und heimisch gemacht werden wie in der Privatwohnung. Ich will versuchen, das im einzelnen zu erläutern.

Zuerst die Kostenfrage. In Berlin wurde für die monatliche Verpflegung einer erwachsenen Person 75 Mark verlangt. Hinzu kam die Zimmer- bzw. Wohnungsmiete, die sich pro Raum, je nach Lage, Größe usw. von 25 M. monatlich aufwärts bewegte. Hinzu kommen ferner die Ausgaben für Reinigung der Wohnung, der Kleider, Wäsche usw. Unterstellen wir nun ein Ehepaar, das 2 Kinder hat. Der Mann verdient 6000 M, die Frau 4000 M. Sie bewohnen im Einküchenhaus 4 Zimmer und zwar 2 Wohn- und 2 Schlafräume. Zur Beaufsichtigung der Kinder in den freien Nachmittagsstunden kommt ein Fräulein. Die Wohnung kostet monatlich mit Heizung und Warmwasserversorgung 150 M, die Aufwendungen für Verpflegung 270 M, für Nebenausgaben 50 M. Für das Fräulein 50 M. Das ergibt einen Betrag von 520 M, zu dem dann noch die auch sonst erwachsenden Ausgaben für Kleidung, Schulgeld, Steuern, Vergnügungen usw. zu rechnen wären. Das sind aber Ausgaben, die im Zusammenhang unserer Frage nicht von Belang sind, weil sie durch die Einwohnung in der Wirtschaftsgenossenschaft nicht berührt werden.

Der vorerwähnte Betrag an monatlichen Aufwendungen von 520 M müßte auch von der einzelwirtschaftenden Familie bei Abwesenheit der Hausfrau infolge Erwerbstätigkeit mindestens aufgewandt werden. (Miete 150 M, einschließlich Küche und Zubehör, Schlafräume für die Dienstboten. Verköstigung bei heutigen Verhältnissen pro Tag und Kopf M 1.50 wenigstens, d. i. einschließlich zweier Dienstboten von 246 M pro Monat ohne Einrechnung des Heiz- und Putzmateriales für die Küche, der Töpfe, Pfannen, des entstehenden Bruches usw. Dazu die Entlohnung für 2 Hausangestellte mit mindestens 30—40 M pro Monat oder eine monatliche Gesamtausgabe von 60—80 M. Dazu für Wäsche, Küchenheizung usw. 30 M (gering gerechnet). Wir kommen dann auf einen monatlichen Gesamtbetrag von 486—506 M, also kaum weniger als beim Einküchenhaus.

Wir müssen aber noch einen Schritt weiter gehen. Kann es keinem Zweifel unterliegen, daß das Einküchenhaus die gewiesene Haushaltsform der Zukunft für die von uns gekennzeichneten Schichten von erwerbstätigen Ehepaaren sein wird, so ist damit seine Bedeutung und der Umkreis seiner Zuständigkeit oder Wünschbarkeit noch keineswegs erschöpft.

Es kommt als Ersatz eigener Hauswirtschaftsführung auch für weite Kreise des begüterten Mittelstandes und selbst der oberen Zehntausend in Frage und dürfte aus verschiedenen Gründen auch dort eine immer größere Verbreitung gewinnen.

In erster Linie in all den Fällen, in denen es sich um Familien handelt, die während eines großen Teils des Jahres auf Reisen sind. Wenn sie sich im Einküchen- oder Boardinghaus einmieten, haben sie während der Zeit ihrer Abwesenheit höchstens die Wohnungsmiete zu zahlen. Außerdem bleibt ihnen die Auflösung bzw. Wiedereinrichtung des gesamten Hausstandes, das Mieten von Hausangestellten, das Beschaffen von Vorräten usw. erspart. Sie haben bis zur Stunde ihrer Abreise ihre volle gute Verpflegung und ihr behagliches Heim, das ihren Hausrat enthält, in dem jedes Stück an dem von ihnen gewiesenen Platz steht, ohne all die Unruhe und das Unbehagen, das sonst mit dem Fortgehen und Wiederkommen verknüpft ist.

Weiter kommt das Einküchenhaus für alle die in Frage, die nicht Lust haben, einen Teil ihrer Zeit und Kraft an die auch im reichen Haushalt sich ergebenden Hausfrauenpflichten zu wenden oder denen die immer schwieriger werdende Dienstbotenfrage eine solche Lösung des Haushaltproblems wünschbarer und angenehmer erscheinen läßt.

In den Vereinigten Staaten hat sich die Dienstbotenhaltung in einer Weise erschwert und verteuert, ja ist die Erlangung guten Hauspersonals trotz hoher Löhne eine so zweifelhafte Sache, daß immer weitere Kreise die Wohnung im Boardinghaus oder einem der sogenannten Apartement-Hotels der eigenen Wirtschaftsführung vorziehen. Allerdings ist das Wohnen in diesen Hotelpalästen im Gegensatz zu den billigeren Boardinghäusern, eine so kostspielige Sache, daß nur die reichen Amerikaner sich derlei leisten können.

Auch bei uns bürgert sich dieses im Hotel Wohnen immer mehr ein, ist aber auch bei uns so kostspielig und einstweilen mangels umfänglicher und systematischer Einrichtungen solcher Art noch so ungemütlich, daß es als Ersatz für das eigene Heim nicht in Frage kommen kann.

Wir haben mit dieser Feststellung eine Seite unserer Sache berührt, auf die noch etwas näher eingegangen werden muß. Es kann keinem Zweifel unterliegen, daß das Wohnen im Einküchenhaus auch für reiche Leute nicht teurer zu stehen kommt als eigene Haushaltsführung in einer Etage oder gar im Einfamilienhaus. Wer in der Lage ist, für seine Wohnung 3000 bis 6000 M oder mehr auszugeben, kann sich auch im Einküchenhaus eine geeignete Flucht von Zimmern sichern und sich zu ihrer Reinhaltung eine besondere Kraft mieten, im Falle des Hausputzes aber durch ein wohlgeschultes, auf Stunden oder Tage gemietetes Personal aller eigenen Sorge enthoben sein.

Weiter wird er statt eines Küchenchefs und des sonstigen Küchenpersonals jederzeit die wohlgeleitete Zentralküche zur Verfügung haben und auf diese Weise billiger zurecht kommen als bei eigener Küchenführung. Denn wenn auch anzunehmen ist, daß die Familie für ihre Verköstigung einen höheren Betrag pro Kopf und Tag aufwenden muß, als wenn sie für sich wirtschaftete, so wird diese Mehraufwendung dadurch mehr als ausgeglichen, daß sie andrerseits für die Verköstigung und Behausung des Küchenpersonals nicht selbst aufzukommen hat, daß die entsprechenden Lasten, die der Privathaushalt auch während etwaiger Abwesenheit der Familie zu tragen hat, im Einküchenhaus wegfallen. Von der weiteren Annehmlichkeit bei der Rückkehr gleich wieder in geordnete Verhältnisse zu kommen, war oben schon die Rede.

Wird aber bei solcher Lebensführung nicht die Gemütlichkeit zu kurz kommen? Wird nicht etwa die gleiche Restaurationssauce sich über alles ergießen?

Das ist eine Frage von nicht zu unterschätzender Bedeutung. Sie ist auch keineswegs für alle in gleicher Weise zu beantworten.

Daher soll, bevor wir uns für die eine oder andere Form der Lebens- und Wirtschaftsführung entscheiden, der Versuch gemacht werden, am Beispiel das Ganze solcher Wirtschaftsführung zu zeigen. Art, Anlage und Größe der Wohnung kann außer Betracht bleiben, weil das Dinge sind, die nach wie vor der persönlichen Eigenart und der wirtschaftlichen Leistungsfähigkeit der einzelnen anheim gegeben sein werden.

Nicht so die Küche. Wie wird sich ihr Betrieb gestalten? Wie wäre es möglich, etwaigen persönlichen Wünschen bei der Auswahl der Speisen und ihrer Zubereitung Rechnung zu tragen? Die Sache ist einfacher, als sie auf den ersten Blick aussehen mag, und zwar denke ich mir das etwa so: Am Abend eines jeden Tages finden die Mieter auf ihrem Tisch eine Speisekarte, aus der sie entnehmen können, welche Gerichte und welche Speisenfolge für den nächsten Tag vorgesehen sind. Und zwar so etwa, daß man sich von mehreren Suppen, Braten, Fischen, Gemüsen, Kompotten usw. je eine Art aussucht. Den Zettel mit der Speisenfolge läßt man durch den zu jeder Wohnung gehörenden Aufzug in die Zentralküche gelangen und vermerkt zugleich (wenn das nicht ein für allemal festgelegt ist) für welche Stunde zwischen 12 und 3 Uhr etwa man das Essen wünscht. Hat jemand besondere Wünsche bezüglich der Zubereitung oder Verlangen nach nicht aufgeführten Speisen, so läßt er sich den Chef oder einen sonstigen Beauftragten rechtzeitig

kommen und bespricht das Nähere mit ihm, hat aber selbstverständlich für etwaige Mehrkosten und die besondere Mühewaltung aufzukommen.

Zur bestimmten Stunde findet dann die Familie ihren gedeckten Tisch (falls die Hausfrau diesen Tisch nicht selbst deckt). Auf ein Klingelzeichen hin werden die Speisen in gut gewärmten und verdeckten Schüsseln in der gewünschten Reihenfolge durch den Aufzug in die Wohnung befördert. Der Aufzug nimmt dann das gebrauchte Geschirr zum Abwaschen wieder mit zurück. — Wer es nicht liebt, stets fremde Menschen um sich zu haben, kann, wenn er sich die Speisen und Teller usw. selbst vom Aufzug holt und das gebrauchte Geschirr dort abstellt, auf jede Bedienung bei Tisch verzichten. Erwartet man Gäste zu den üblichen Mahlzeiten, so hat man deren Zahl und die gewünschte Speisenfolge nur rechtzeitig bekannt zu geben, ebenso auch, wenn ein oder mehrere Mitglieder der Familie zum Essen nicht da sein werden. Handelt es sich um größere Gesellschaften, so wird daraus der betreffenden Hausfrau nicht so viel Mühe erwachsen, als sie heute damit hat. Eine Besprechung mit dem Küchenchef, eine einmalige Verabredung mit der Zentralstelle bezüglich der Tischordnung, des Blumenschmuckes usw. wird genügen, um auch hier das schönste „Tischlein deck dich" aus dem Boden zu zaubern. Wer in solchen Fällen eigenes Silber, Kristall usw. verwenden will, wird das können. Wer es anders wünscht, kann alle diese Dinge gegen eine entsprechende Leihgebühr von der Zentralstelle bekommen, die auch das Personal zum Tischdecken, Servieren usw. zur Verfügung stellt.

Aber auch für den, der die Intimität eigener Bewirtungstätigkeit in kleinem Kreise schätzt, wird Gelegenheit sein, sich entsprechend zu betätigen. Wer einige Freunde zu einer Tasse Tee usw. zu sich bittet, wird in der Küche oder Konditorei des Hauses die entsprechenden Bestellungen aufgeben, oder auch selbst einkaufen gehen, den Tee oder Kaffee aber auf einem elektrischen oder Gasapparat selbst bereiten.

Für die begüterten Leute vermag sonach dieser zentralisierte Hauswirtschaftsbetrieb die eigene Hauswirtschaft nicht nur zu ersetzen, er wird ihr sogar in bezug auf Behagen und in manchen Stücken selbst auf Billigkeit überlegen sein.

Aber auch die Minderbegüterten können sich seiner, wie wir oben gezeigt haben, mit Vorteil bedienen. Für sie wird eine besondere Annehmlichkeit unserer Einrichtung darin zu erblicken sein, daß die tägliche Arbeit des Reinemachens, sowie die periodische des Hausputzes durch Vakuum, Fensterreinigungsgesellschaften, durch die Möglichkeit, für halbe oder ganze Stunden, halbe oder ganze Tage geschultes Personal zu festen Preissätzen haben zu können, bedeutend erleichtert und vereinfacht bzw. den selbst erwerbstätigen Frauen ganz abgenommen wird. Und wie unendlich wohltuend und beruhigend ist es, wenn die müde, von der Berufsarbeit heimkehrende Mutter sich mit Mann und Kindern an den gedeckten Tisch setzen kann, ohne zuvor in der Küche nach dem Essen sehen oder das Essen fertig machen zu müssen, ohne Furcht davor, schlecht zubereitete Speisen vorgesetzt zu bekommen.

Eine gewisse Höhe des Familieneinkommens vorausgesetzt, bietet so das Einküchenhaus eine Reihe von Vorteilen und Annehmlichkeiten, die der Einzelhaushalt nicht oder wenigstens nicht unter den gleichen Voraussetzungen geben kann.

Damit ist aber noch kein Urteil darüber gefällt, ob das Einküchenhaus auch immer und überall imstande sein wird, den unwägbaren, in Worten nicht zu umschreibenden Gemütsinhalt des Einzelhaushalts zu geben oder zu erhalten. Das wird, so meine ich, davon abhängen, welcher Art die sich seiner bedienenden Menschen sind, und was sie demgemäß daraus zu machen verstehen.

Aber — eines schickt sich nicht für alle. So wird aus persönlichen wie auch aus allgemeinen ökonomischen Gründen der Einzelhaushalt bei uns in Deutschland noch auf lange hinaus die allgemein übliche Form der Familienwirtschaft sein.

Trotzdem mußte natürlich im Zusammenhang unserer Frage auf die neuen Ansätze und Möglichkeiten näher eingegangen werden. Das, auf was es ankommt, war, zu zeigen, daß das zweckmäßig eingerichtete und gut geleitete Einküchenhaus zur willkommenen Heimstatt bestimmter wirtschaftlich gutgestellter Bevölkerungsschichten werden kann, daß es aber, so wie die Dinge heute noch liegen, nicht dazu geeignet ist, die für Millionen immer brennender werdende Frage der Vereinigung von hauswirtschaftlicher und Erwerbsarbeit zu lösen.

Konsumgenossenschaftliche Erleichterungen der Hauswirtschaft.

Die Schichten jener, für die die Dienstbotenhaltung nicht nur nicht in Frage kommt, sondern bei denen die hart für den Erwerb arbeitende Ehefrau daneben die ganze Last der hauswirtschaftlichen Arbeit zu tragen hat, wurden und werden von der im Fluß befindlichen Umwandlung noch ungleich härter betroffen. Zu der in der Hauptsache durch die Verteuerung der gesamten Lebenshaltung herbeigeführten dauernden Unterernährung tritt hier die durch das Fernsein der Hausfrau verschuldete Verwahrlosung des Hauswesens und Vernachlässigung der Speisenbereitung.

Nur wenig ist bis heute geschehen, um den sich so ergebenden Mißständen zu begegnen, und dies wenige stieß auf Schwierigkeiten mannigfachster Art. Mancher Fehlschlag ist da zu verzeichnen und anderes nicht über bescheidenste Anfänge hinaus gediehen. Das beweist indessen nichts gegen die ursächliche Verknüpfung beider Entwicklungsreihen und erst recht nichts gegen die Notwendigkeit, sich den neu gewordenen und täglich neu werdenden Zuständen anzupassen. Niemals noch hat sich eine Entwicklung in gerade aufsteigender Linie vollzogen.

Die Unbilden der Übergangszeit, das immer wieder enttäuschte Suchen nach neuen Formen und Möglichkeiten des Ausgleiches und der harmonischen Abstimmung aller Lebensäußerungen entspricht nur dem natürlichen Werdegang allen Geschehens. Neue Formen finden sich nicht fertig vor. Sollen sie dauern, so müssen sie geschaffen werden, indem sie sich als das durchsetzen, was allem Widerstand und Widerstreben zum Trotz sich behaupten und bewähren konnte. So spricht das Fiasko des Einküchenhauses und ähnliche tastende Versuche, fehlgeschlagen oder nicht, nicht gegen, sondern für die Nötigung, hier mit der Zeit zu erträglichen, den Bedürfnissen der Zeit angemessenen Formen der Hauswirtschaft und des Familienlebens zu gelangen.

Wichtig für alle Familien bis tief hinein in die Reihen des begüterten Mittelstandes, wird die Lösung dieses Problems zu einer Lebensfrage für Fabrikarbeiterinnen oder sonstige gering gelohnte erwerbstätige Frauen. Die Tatsache des Frauenerwerbs ist gegeben. Daß es sich dabei um ein Muß handelt, steht fest. Daß in absehbarer Zeit keine Änderung zu erwarten ist, ebenso.

Die Folgen der Verquickung von Haus- und Erwerbsarbeit sind aber schlimmer, als irgendeine ziffernmäßige Darstellung zum Ausdruck gelangen läßt. Wer je Gelegenheit hatte, Einblicke in solche Arbeiterhaushaltungen zu erlangen, die auf der Erwerbsarbeit von Mann und Frau aufgebaut sind, oder sich mit Arbeiterbudgets zu befassen, der wird mit Erschrecken die Wahrnehmung gemacht haben, in welch hohem Maße die ausgedehnte Lohnarbeit der Mutter den Stand der Familie ungünstig beeinflußt. Am stärksten, weil am offensichtlichsten, macht sich das bei der Ernährung geltend. Die Ernährung beansprucht im Arbeiterhaushalt den größeren Teil des Gesamteinkommens. Sie bleibt trotzdem zumeist hinter dem qualitativ erforderlichen Ausmaß zurück. Außerdem läßt die Art der hauptsächlich verbrauchten Nahrungsmittel darauf schließen, daß das Ergebnis bestenfalls eine Sät-

tigung, nicht aber eine angemessene und ausreichende Ernährung ist. Wurst, Brot, alkoholige Getränke. Wenig Hülsenfrüchte, wenig Gemüse, wenig Körnerfrüchte.

Die Ursachen dieser Art von Küchenführung liegen klar zu Tage: Mangel an hauswirtschaftlicher Schulung der frühzeitig zum Erwerb Genötigten die eine, Mangel an Zeit der im Erwerb stehenden Hausfrau die andere. Mit der ersten, die zur Behebung ein neuntes Schuljahr mit starker Betonung des hauswirtschaftlichen Unterrichts und obligatorische Fortbildungsschulen auch für die Mädchen erforderlich machte, können wir uns im Rahmen unserer heutigen Darlegungen nicht auseinandersetzen. (Es sei auch hier auf die einschlägigen Abschnitte verwiesen.) Dagegen wollen wir uns nach Mitteln umschauen, durch die, unter Berücksichtigung der knappen Zeit, die der erwerbstätigen Arbeiterfrau für ihre Haus- und Küchengeschäfte zur Verfügung steht, eine bessere Küchenführung, das ist eine zweckmäßigere Ernährung der Arbeiterfamilie, ermöglicht werden könnte.

Es fehlt nicht an Vorschlägen und Ansätzen, die im Hinblick auf diese Zustände entstanden sind, und andere, die in entsprechender Weise ausgebaut werden könnten. Schon seit vielen Jahren werden in der „Gleichheit" kommunale Veranstaltungen gefordert, die, wie „Zentralküchenhäuser, Wasch- und Heizungsanstalten" und ähnliches mehr, die Wirtschaftsführung der erwerbstätigen Arbeiterfrau erleichtern könnten. Ferner hat Lily Braun vor etwa 12 Jahren einen Plan ausgearbeitet, der als Hauswirtschaftsgenossenschaft eine Zusammenlegung und den genossenschaftlichen Betrieb aller hauswirtschaftlichen und eines großen Teiles der Kinderpflege und Erziehungsaufgaben vorsah. Für die breiten Massen der handarbeitenden Bevölkerung ist dieser Plan undurchführbar. Die Gründe sind naheliegend. Nur solche Leute können sich mit wirklichem Nutzen der Wirtschaftsgenossenschaft anschließen, die sonst durch die unerläßliche Ableistung hauswirtschaftlicher Arbeiten andere wichtige Lebensaufgaben versäumen oder auf wesentliche Einnahmequellen verzichten müßten, oder solche, die, um ein Mehr an Arbeit erledigen zu können, oder aus Standesrücksichten genötigt wären, eine besondere Hilfskraft zu halten. Voraussetzung ist in beiden Fällen ein Einkommen, das es gestattet, das eine **oder** das andere zu tun: hauswirtschaftliche **oder** Berufsarbeit; nicht aber beides zusammen, wie es überall da der Fall ist, wo die Frau zur Erwerbsarbeit greift, nicht weil sie von zu Hause abkömmlich wäre, sondern lediglich weil der unzureichende Verdienst des Mannes sie zur Erwerbsarbeit neben der Hausarbeit zwingt. Wohl gemerkt: **neben der Hausarbeit!** Das schließt ein, daß für das, was die Hausfrau, die zugleich erwerbstätig ist, als Hausfrau tun muß, keinerlei Aufwendungen gemacht werden können. Die Wirtschaftsgenossenschaft aber beruht darauf, daß das, was die hauswirtschaftende Arbeiterin **nebenher** tut, von bezahlten Kräften ausgeführt werde. Und wenn es selbst denkbar wäre, daß eine Person im Gemeinschaftsbetrieb (und es ist nach meiner hauswirtschaftlichen Erfahrung weder denk- noch durchführbar) die hauswirtschaftliche Arbeitsleistung von 10 Familien allein auf sich nehmen könnte, so müßte doch immerhin diese **eine** Person von den zehn Familien bezahlt, behaust und beköstigt werden, was einschließlich eines Tagesverpflegungssatzes von 1.50 M, des Lohnes und der Wohnung oder Schlafgelegenheit einer Jahresausgabe von mindestens 1000 M gleichkäme. 1000 M für eine Arbeit, die heute von 10 Hausfrauen völlig unentgeltlich und im Nebenamt ausgeführt wird und werden muß, denn wieviel Arbeiterhaushalte gibt es, die eine jährliche Mehrbelastung von 100 M vertragen könnten? Also selbst, wenn es möglich wäre, wie es unmöglich ist, einer Person die hauswirtschaftliche Arbeit für 10 Familien aufzubürden, müßte dieser Plan daran scheitern, daß der Arbeiterhaushalt nicht in der Lage ist, für eine **bis jetzt ohne Bezahlung geleistete Arbeit** 100 M jährlich aufzuwenden.

Auch die Zentralküche hat ihre schweren Schattenseiten. Der Küchenbetrieb muß, besonders wenn er auch noch billig wirtschaften soll, einer gewissen Schablone, einem öden Einerlei anheim fallen. Der individuelle Geschmack kann da nicht berücksichtigt werden, und dieselbe Sauce ergießt sich über alles. Daher kommt es, daß der vielreisende Kaufmann sich freut, wenn er wieder einmal „Hausmannskost“ bekommt, und daß wir alle uns freuen, wenn wir nach mehrwöchigem Hotelleben wieder den eigenen Kochtopf brodeln hören. Leute, die's nicht besser wissen, haben viel über diesen „eigenen Kochtopf“ gespottet. Mit Unrecht. Die hier mögliche Rücksichtnahme auf den persönlichen Geschmack ist nicht nur ein gemütliches, sondern auch ein gesundheitliches Postulat des Familienlebens. Keine Abfütterung soll es sein, sondern eine dauernd wohlschmeckende Ernährung.

Das ist die eine Forderung. Von der Zentralküche kann sie nicht erfüllt werden. Vom Arbeiterhaushalt, wie er heute ist, ebensowenig. Dem steht das geringe Einkommen sowie die Nötigung der Hausmutter zur außerhäuslichen Erwerbsarbeit entgegen. Trotzdem muß hier geholfen werden. Gar zu viel steht auf dem Spiel. Eine abwechslungsreiche, gut zubereitete Nahrung ist die Vorbedingung der Gesunderhaltung der Familienmitglieder und damit der Volksgesundheit überhaupt. Es gilt also einen Weg zu finden, der ohne Erhöhung der Lebenskosten eine Verbesserung der Lebenshaltung herbeiführt. Oder vielmehr: es gilt nicht diesen Weg zu finden, sondern ihn zu gehen. Gefunden ist er längst und bewußt auch, wenn schon nicht von seiten der Familienwirtschaft her, begangen. Ich sage bewußt, denn wir alle haben uns längst die Annehmlichkeiten dieses Weges praktisch nutzbar gemacht. Von ländlichen Ausnahmen abgesehen, schlachten und backen wir nicht mehr selbst. Wir kaufen während des ganzen Jahres Sauerkraut, eingemachte Bohnen, Gurken usw. nach Bedarf. Das ganze weite Gebiet der Früchte- und Gemüsekonservierung geht immer mehr aus dem Eigen- und Kleinbetrieb in die Hände des Großbetriebs, der riesenhaften Konservenfabriken über. Dasselbe gilt für die Mehlpräparate, die Herstellung von Nudeln, Suppeneinlagen und ähnliches mehr.

Aber mehr noch. Auf den großstädtischen Märkten kann man vorgerichtete Gemüsebohnen, Erbsen und dergl. haben. Der kleine grüne Feldsalat wird sauber ausgeputzt zu Markte gebracht. Ebenso gibt es Stellen, an denen man um ein Geringes während des ganzen Tages heißes Wasser bekommen kann. Alles das kann ausgebaut und planmäßig geordnet werden. Damit sind wir bei der ebenso großen wie schönen und ertragsfähigen Aufgabe angelangt, die auf diesem Gebiet der Konsumvereine wartet. Der Konsumverein, die natürliche Organisation der kleinen, wirtschaftlich schwachen Verbraucher zum Zweck der Verbilligung und Verbesserung der Lebenshaltung, muß alle diese zerstreuten Ansätze und Möglichkeiten in ein System bringen, indem er seinen Mitgliedern die Möglichkeit schafft, ihre Gemüse, Kartoffeln und sonstige Speisezutaten in einem Zustand zu beziehen, der nur noch eine dem persönlichen Geschmack entsprechende Endzubereitung auf dem Gaskocher oder dem Kochofen erforderlich macht.

Machen wir uns am Beispiel klar, wie dabei verfahren werden kann. Der Konsumverein ist ein einflußreicher Großabnehmer, der einen nicht zu unterschätzenden Einfluß auf den örtlichen Markt auszuüben vermag. Er ist zugleich einer der wenigen Grossisten, die ihrer Kundschaft unbedingt sicher sind und daher ihre Bedarfsberechnung fast ohne Risiko bewerkstelligen können. Somit kann er als zuverlässiger und beachtlicher Käufer für größere Mengen auftreten und wird als solcher auch darum bevorzugt werden, weil er zugleich ein zuverlässiger und sicherer Zahler ist. Wer eine Wagenladung kauft oder in der Lage ist, einem großen Gemüsegärtner seine gesamten Erzeugnisse an Ort und Stelle abzukaufen und von da unmittelbar an die Verbrauchs- bzw. Vorbereitungsstätte zu überführen, der wird un-

gleich, manchmal um die Hälfte und mehr, billiger kaufen können als der kleine Verbraucher.

Unterstellen wir also den Konsumverein als Großkäufer landwirtschaftlicher Produkte. Mit dem Kaufen allein ist es aber nicht getan. Ihm muß die Verarbeitung und Fertigstellung für die Endzubereitung folgen. Nehmen wir die grünen Schnittbohnen als Beispiel. Die werden unter Zuhilfenahme aller modernen maschinellen Einrichtungen in den eigens dafür eingerichteten Arbeitsräumen abgezogen, geschnitten und abgedämpft. Dann sind sie zur Endbereitung fertig und können von den Verbrauchern in Empfang genommen werden. Dasselbe gilt für Rüben, Spinat, Kartoffeln und Ähnliches mehr.

Wie soll sich das vollziehen, wie sollen hier Bedarf und Vorrat in Einklang gebracht werden? Die Antwort auf diese Frage umschließt den zweiten Teil unseres Problems. Auch seine Lösung ist sehr einfach. Der Konsumverein muß seinen Einkauf nach den unmittelbar geäußerten und unmittelbar zu erfüllenden Wünschen seiner Mitglieder richten. Die Gemüse usw. werden gebrauchsfertig hergestellt mit der Maßgabe, daß sie innerhalb einer gegebenen und nicht allzu ausgedehnten Zeit verbraucht werden müssen. Vorbereitung und Verbrauch stehen hier in engster Wechselbeziehung. Daher muß der Konsumverein, bevor er einkaufen und vorbereiten kann, ziemlich genau wissen, auf welchen Absatz er zu rechnen hat. Das trifft sich insofern günstig, als sich an dieser Stelle die Interessen des Verbrauchers mit denen des vermittelnden Produzenten begegnen. Auch der Verbraucher muß wissen, ob er mit Sicherheit darauf rechnen kann, zu einer bestimmten Zeit und an einer bestimmten Stelle irgendeine gewünschte Ware in vorgeschriebener Menge und Güte vorzufinden. Das kann aber nur bei vorgängiger Bestellung geschehen, sobald es sich wie hier um Waren handelt, die leichtem Verderb ausgesetzt sind. Wir haben uns also den Gang dieses Verkaufs- oder richtiger dieses Vermittlungsgeschäftes so vorzustellen, daß die Arbeiterfrau, die in der Mittagspause oder, wenn die Hauptmahlzeit auf die Abendstunden verlegt wird, nach Schluß der Arbeit in der ihr bequemsten Verkaufsstelle des Konsumvereins ihr Quantum vorgerichtetes Gemüse, abgesottene Kartoffeln usw. in Empfang nimmt, nun gleich ihre Wünsche für den nächsten und übernächsten Tag äußert. Alle diese Bestellungen laufen in der Zentralstelle zusammen, die nun ihre Anordnungen danach treffen kann. Vielleicht wird es sich in Rücksicht auf etwaige Verschiebungen der Marktlage oder langfristige Abschlüsse mit Landwirten usw. als notwendig erweisen, bei der Bestellung ein Entweder — Oder aufzugeben. Das wäre ganz gewiß nicht schlimm, muß sich doch auch die selbst zu Markt wandernde Hausfrau gefallen lassen, daß das eine oder andere Gemüse oder Obst, das sie gern haben wollte, nicht oder nicht zu den ihr genehmen Preisen zu haben ist und sie etwas anderes dafür nehmen muß. — Zu den Gemüsen, Kartoffeln, Kompotten usw., die in gewünschter Vorbereitung im Konsumverein zu haben sein müßten, könnten sich dann noch ordnungsmäßig vorbereitete und aufgeschlossene Hülsenfrüchte gesellen, soweit man nicht die pulverisierten, von der Großindustrie hergestellten Präparate von Hülsenfrüchten vorzieht. Und ich zweifle nicht daran, daß sich neben dem Angeführten mit der Zeit noch eine Menge gleichgeordneter Ernährungsbedürfnisse auf demselben Wege befriedigen ließen (fertige Suppen, bratfertiges Fleisch, wie es z. B. in Paris längst erhältlich ist, usw.). Der Hausfrau bleibt dann nur noch die nach persönlichem Geschmack zu bewirkende Endzubereitung, die in 10—15 Minuten erledigt werden kann. Das begrüßenswerte Ergebnis wäre ein ebenso wohlschmeckendes wie nahrhaftes Essen für dasselbe oder weniger Geld als zuvor.

Das klingt seltsam. Die Ein- und Verkäufer des Konsumvereins müssen bezahlt werden. Ebenso die Arbeitskräfte, die bei der Zubereitung beschäftigt sind. Fabrikräume und Fuhrwerke müssen vorhanden sein. Kurz; es werden sich nicht unbeträchtliche Ausgaben als notwendig herausstellen. Was aber will das

besagen gegen die Ersparnis im Einkauf? Die Ersparnis bzw. Verteuerung wird im allgemeinen mit 100 Proz. nicht zu hoch angesetzt sein. Kehren wir auf einen Augenblick zu unserem Bohnenbeispiel zurück. Wenn da das Pfund im einzelnen draußen in der Vorstadt (der Einkauf in den Markthallen selbst kann ja für die erwerbstätige Hausfrau nicht in Frage kommen) 10—12 Pfg. kostet, kann man sicher sein, es im Klein- und Großverkehr der Markthalle (d. h. also bei Abnahme von 30 bis 50 Pfund) für 6 bis 8 Pfennige und im eigentlichen Großverkehr noch wesentlich billiger zu kaufen. Bestellt nun in der Bohnenzeit selbst nur ein Viertel der 17000 Mitglieder z. B. des Frankfurter Konsumvereins je 3 Pfd. Bohnen, so kann der Konsumverein 130 Zentner Bohnen auf einmal und dann um höchstens 5 Pfg. pro Pfund kaufen. Gibt er sie um 10 Pfg. das Pfund weiter, so bekommen seine Mitglieder die Ware nicht nur in fertig vorbereitetem Zustand zu gleichem Preis, den sie für die rohe Frucht hätten zahlen müssen, sondern der Verein selbst hat auch noch einen Gewinn zu verzeichnen, da nicht anzunehmen ist, daß die dabei erwachsenden Unkosten sich auf die brutto verdienten 650 M belaufen werden. Die Hausfrau aber spart überdies neben der Arbeit noch das Feuer, auf dem die Sachen hätten kochen müssen.

Das erfreuliche Hauptergebnis wäre neben der Ersparnis an Zeit, als dem kostbarsten Gut des arbeitenden Menschen, eine ungleich rationellere und gesundheitsgemäßere Ernährung, als sie heute in der Mehrzahl der Arbeiterfamilien gang und gäbe ist. Und damit ein unschätzbarer Zuwachs an Lebens- und Leistungsfähigkeit.

So wartet hier der Konsumvereine eine ebenso dankenswerte wie wirtschaftlich lohnende Aufgabe. Möchten sie, unterstützt von den Hausfrauen, sie recht bald in möglichst großem Umfang in Angriff nehmen.

Dasselbe gilt auch von den in jüngster Zeit von verschiedenen Gemeinden gemachten Versuchen des Fleisch- und Fischbezuges und -Verkaufs- in eigener Regie wie von den vereinzelten Versuchen eigener Viehhaltung und Mästerei durch Großgemeinden.

Hauswirtschaft, Volkswirtschaft und Frauenrechte.

Man macht uns Frauen und leider oftmals mit nur zu viel Recht den Vorwurf, daß wir uns zu ausschließlich mit kleinlichen Dingen beschäftigen und erfüllen und darüber das Verständnis für die die Volksgesamtheit in gleicher Weise wie den einzelnen berührenden Lebensfragen verlieren.

Daß wir vergessen, wie der einzelne nur ein winziges Kettenglied im Ring des Seins ist, mit seinem Wohl und Wehe an das Geschick aller angeschlossen und von ihm abhängig.

Daß wir Dinge verabsäumen, die uns für uns wie für die andern aus diesem innigen Verbundensein mit dem Allgemein-Schicksal erwachsen und daß wir uns noch nicht genügend mit den sozialen Verpflichtungen bekannt gemacht haben, die sich uns auch von der Seite der Hauswirtschaft her (und nur von ihr haben wir ja an dieser Stelle zu reden) mit dem Ganzen und für das Ganze ergeben.

Darum sei zum Abschluß unserer rein praktischen Auseinandersetzungen der Versuch gemacht, die Hauswirtschaft in den Fluß des allgemeinen Geschehens und volkswirtschaftlicher Entwicklungsreihen hineinzustellen.

Als das treibende Moment tritt uns in der Volkswirtschaft die Richtung auf die Zusammenziehung der Betriebe zu gewaltigen, den Markt beherrschenden Produktions- und Handelsbetrieben entgegen. In mannigfacher Gestalt greifen alle diese Monopole, Trusts, Kartelle und Syndikate in das Leben der Massen wie der Einzelnen ein.

Wir spüren ihren Einfluß an allen Ecken und Enden. Die Preisgestaltung des Petroleums, der Kohle, des Zuckers und einer gan-

zen Reihe von Lebensmitteln sind von dem Grade der Macht und Marktbeherrschung der Monopolinhaber, der vertrusteten Kapitalmagnaten abhängig.

Auf der andern Seite greift eine Zoll- und Steuerpolitik, die uns Fleisch und Milch, Eier und Butter, Tee und Kaffee mächtig verteuert, die auf Zündhölzer und Glühkörper hohe Steuern legt und uns von den verschiedensten Seiten her eingeengt hat, tief in das Leben des Einzelnen wie der Gesamtheit ein, ebenso wie die Bodenpolitik uns die Wohnung, der Getreidezoll einschließlich des Ausfuhrprämiensystems uns das Brot verteuert.

Das sind Tatsachen, die jedem volkswirtschaftlichen Lehrling geläufig sind. Die Hausfrauen aber, sie, die es am nächsten angeht, haben in der Regel kaum eine Ahnung von all diesen Dingen und den für sie oft so schmerzlichen Zusammenhängen.

Es kann nun nicht die Absicht unserer Darlegungen sein, hier im einzelnen die Grundgesetze der Volkswirtschaft und ihre Beziehungen zur Einzelwirtschaft darzulegen. Soweit das im Rahmen des Frauenbuches angezeigt ist, wird es an anderer Stelle geschehen und ich kann mir daran genügen lassen, auf die betreffenden Abschnitte hinzuweisen.

Gar nicht oft, gar nicht nachdrücklich genug kann aber den Frauen gesagt werden, wie sehr es ihre Pflicht ist, sich mit den hier sich ergebenden Grundtatsachen und grundlegenden Zusammenhängen bekannt zu machen und daran die nötigen Folgerungen und Forderungen zu knüpfen.

An der Hausfrau und Mutter geht alles aus. Sie spart sich den Bissen am Munde ab, damit es den Ihrigen nicht fehle. Sie sorgt und kümmert sich Tag und Nacht, ob und wo noch ein Pfennig heraus zu sparen sein könnte. Sie wird ein Finanzgenie im Kleinen.

Nichts aber ist seltsamer, als daß sie ihr Denken niemals über die Nöte hinausrichtet, mit denen sie doch Tag um Tag zu kämpfen hat, unter denen so manch wackere Kämpferin um das Familienglück rettungslos zusammenbricht. Nichts seltsamer, als daß sie nicht von selbst von der hart verspürten Wirkung auf die wahre Ursache zurückfindet, sich niemals fragt: wie kommt's, daß all mein Sparen nichts nützt, daß meine Ausgaben trotzdem immer größer werden und ich dabei immer weniger für mein Geld bekomme?

Täte sie es einmal nur und bis zu Ende, so würde sie von ihrem Denken unwiderstehlich zu der Erkenntnis geführt, daß ein guter Teil des Jammers und der Not, denen sie schier erliegt, ihrer politischen, sozialen und wirtschaftlichen Rechtlosigkeit und Ohnmacht entstammt.

Darum bedarf die Frau der rechtlichen Interessenvertretung, die ihr nur durch das aktive und passive Wahlrecht gegeben werden kann.

Nicht aus Gründen idealer Gerechtigkeit, sondern aus den viel wirksameren sozialer Notwendigkeit.

Wir Frauen, wir Hausfrauen frieren und hungern an Leib und Seele. Wir arbeiten und sorgen und kümmern uns ein Leben lang, und uns versagt man es, darüber mitzubestimmen, unter welchen Bedingungen wir leben sollen.

Uns versagt man es, auf dem Wege gesetzgeberischer Betätigung einen Einfluß darauf zu gewinnen, wie unsere Kinder ernährt, gepflegt und erzogen werden sollen.

Kein Mitbestimmungsrecht haben wir in den Fragen der Ernährung, wir, die wir Hausfrauen sind. Keines in den Fragen der Erziehung, wir, die wir Mütter sind.

Aber nicht nur Mütter sind wir und nicht nur Hausfrauen, wir sind ja auch Menschen. Menschen mit Seele und Sinnen, die ihr Menschenrecht fordern und die die Freiheit und das Selbstbestimmungsrecht als Weib, als Ehefrau, als Persönlichkeit zu erstreiten, mit den Waffen des Gesetzes zu erstreiten haben.

Und dann sind wir auch Erwerbstätige und sind Verantwortliche. Im Jahre 1907 gab es bereits $9^1/_2$ Millionen erwerbstätige Frauen in Deutschland und ihre Zahl hat seitdem noch ständig zugenommen.

Alle diese Millionen schickt man ins Gefängnis, wenn sie stehlen, und ins Zuchthaus, wenn sie fälschen. Alle diese Millionen sind mit tausend Fäden an das öffentliche Leben gebunden, mit tausend Pflichten und Forderungen in den Strom der sozialen Zusammenarbeit hineingestellt. Sie haben um Lohn- und Lebensbedingungen, sie haben um Arbeitsschutz und Freiheit, sie haben um die Zulassung zu neuen Berufen, das heißt also zu neuen Betätigungsmöglichkeiten zu ringen. Ihrer wartet der Kampf um das Selbst- und Mitbestimmungsrecht in allen Fragen des Frauen- wie des gesamten öffentlichen Lebens, der Kampf endlich um den Schutz des Kindes und der Mutterschaft.

Für die Geltendmachung aller dieser Rechte und Forderungen ist die Frau heute auf den Mann angewiesen, soll sie nach dem Willen der Mehrheit immer angewiesen bleiben.

Das aber bedeutet im tiefsten Sinne des Wortes ein Nichtvertreten- und Nichtgeschütztsein.

Selbst da und selbst dann, wenn die besten und einsichtigsten Männer sich zum Sprachrohr der Fraueninteressen machen.

Was weiß ein Mann von den Beschwerden der Schwangerschaft, den Schmerzen der Niederkunft? Nicht einmal den Arzt erachte ich hier für kompetent, da er das nicht am eigenen Leibe erfahren kann. Der Arzt kann es theoretisch ausstudieren. So wie er auch ganz genau berechnen kann, bei welchem Fiebergrad eine Herzlähmung mit Sicherheit zu erwarten ist und Ähnliches mehr.

Das heißt aber nur von außen in die Dinge hineinsehen.

Die aber, denen die Sache nicht *um* den Finger, sondern *in* den Finger geht, die schließt man überall vom Mitberatungs- und Mitbestimmungsrecht aus.

Und doch ist da eine Fülle von Aufgaben, die nur von Frauen in sachgemäßer Weise betrieben und erledigt werden können. Das ganze weite Gebiet des Mutter- und Kinderschutzes tut sich da auf, die Fragen des Persönlichkeitsrechtes und der doppelten Moral und der ganze Komplex jener Probleme der inneren und äußeren Politik, die auf dem Gebiete des bürgerlichen und des Strafrechtes, wie im Bereich der wirtschaftlichen und politischen Lebensgestaltung des Volkes sich ergeben.

Und zuletzt, aber nicht an letzter Stelle, ist da der Schutz der Frau als Hausfrau, als hauswirtschaftliche Arbeitskraft. Wie rechtlos und ungeschützt sie in diesem für sie wichtigsten Lebenszusammenhang ist, das möge an zwei Beispielen gezeigt sein. Das eine ist völlig unpersönlicher Art, weist daher aber umso nachdrücklicher auf die hier in der Gesetzgebung sich auftuenden Lücken hin.

Die Frau eines Gutsbesitzers war bei einem Eisenbahnunfall schwer verletzt worden und dadurch in ihrer ausgedehnten Tätigkeit als Hausfrau erheblich beeinträchtigt. Ihre Ersatzansprüche wurden abgewiesen. Nach dem Reichshaftpflichtgesetz § 3 Ziffer 2 steht nur dem Verletzten Ersatz des Vermögensnachteiles zu, den er durch Verminderung seiner Erwerbsfähigkeit erleidet. Die Erwerbstätigkeit der Ehefrau komme aber dem Manne zugute, nicht ihr selbst, der Ehemann habe also einen Vermögensnachteil erlitten, nicht sie. Den brauche aber nach dem Wortlaut des Gesetzes die Eisenbahn nicht zu ersetzen. Anders liege die Sache für die Zeit nach Auflösung der Ehe, wo die Ehefrau den Erwerb aus ihrer Arbeitskraft selbst beziehe. Für diese Zeit wurde ihr eine Rente zugesprochen.

Die so wichtige und für die geordnete Aufrechterhaltung nicht nur der Hauswirtschaft, sondern des ganzen Gutsbetriebes unentbehrliche Mitarbeit der Frau ist sonach vor dem Richterstuhl des Gesetzes wertlos — weil sie als zwar *unbezahlbare* in Wirklichkeit aber *unbezahlte* Arbeit zu kennzeichnen ist. Wäre sie nur Wirtschafterin gewesen, so hätte die Bahnverwaltung sie für die Zeit der Arbeitsunfähigkeit entschädigen müssen.

So wird hier in einer Weise, die für eine frühere Zeit zuständig sein mochte, unter den heutigen Verhältnissen aber jeder Berech-

tigung entbehrt, mit zweierlei Maß gemessen und das von Rechtswegen.

Unser zweites Beispiel liegt einige Jahre zurück. Damals ermordete eine Frau in Offenbach, Mutter eines drei Wochen alten Kindes, ein anderes achtjähriges Kind, das zur Einsammlung von Beiträgen zu ihr geschickt worden war und nahm ihm die 80 M, die es bereits eingehoben hatte, ab. Die nachfolgende Gerichtsverhandlung ergab, daß die Frau die Tat in Verzweiflung begangen hatte. Ihr Mann, der wöchentlich 22—30 M verdiente, gab ihr davon zur Bestreitung aller Lebensbedürfnisse für eine fünf- bzw. (nach der Geburt des Kindes) sechsköpfige Familie 10.50 M wöchentlich. Sie machte Schulden, er mißhandelte sie, weitere Mißhandlungen drohten und die Frau, noch geschwächt von dem kaum überstandenen Wochenbett, beging die Verzweiflungstat. Die allgemeine Verachtung traf damals nicht die Mörderin, sondern ihren als Zeuge erschienenen Mann.

So schlimm kommt's nur manchmal. Aber daß es überhaupt so kommen kann oder daß, wie im ersten Beispiel gezeigt wurde, eine empfindliche ökonomische Schädigung der Familie die Folge dieser Rechtlosigkeit der Frau und des Mangels an richtiger auch gesetzlich gefaßter Bewertung der hauswirtschaftlichen Arbeit und des gesamten hauswirtschaftlichen Tätigkeitsgebietes sein kann, sollte doch zu denken geben, und eine gesetzlich festgelegte ökonomische Bewertung der hauswirtschaftlichen Arbeit herbeiführen helfen.

Endlich ist in diesem Zusammenhang auch noch auf die Unbilligkeit aufmerksam zu machen, die darin liegt, daß man jede Form und Art von Männer- und Frauenarbeit entlohnt, sich aber nicht scheut, auf dem Gebiete der Hauswirtschaft von Millionen von Frauen unbezahlte Arbeit zu fordern und anzunehmen.

Der Gedanke der ökonomischen Bewertung der hauswirtschaftlichen Frauenarbeit könnte der einen und anderen romantischen Seele als eine Entweihung dieses „idealen" Berufes erscheinen. Und gewiß: es gibt in dieser Art von Frauenarbeit ein Moment, das „unbezahlbar" und das das Beste daran ist. Das, was an Hingabe und freudigem Opfertum bei dieser Arbeit ist, kann durch kein Geld entlohnt werden. Aber gilt das nicht auch von der Arbeit des Arztes, des Lehrers, des Krankenpflegers, kurz all derer, die sich mit ihrer Kraft in den Dienst des Gemeinwohls stellen? Das hindert aber nicht, daß es sich in allen gleich oder ähnlich gelagerten Fällen zugleich um eine höchst reale Arbeitsleistung handelt, die ihres Lohnes wert ist, aber auch des Lohnes bedarf.

Man wende nicht ein, daß in einer guten Ehe die Gemeinsamkeit der Interessen gegeben und solche Sonderabmachungen nicht nur überflüssig, sondern das Hineintragen ökonomischer Sonderungen und Sonderinteressen unter Umständen selbst gefährlich sei. Diesem Einwand gegenüber wollen wir uns noch nicht einmal auf die Tatsache berufen, daß die wirklich guten Ehen, ebenso wie die wirklich guten Staatsbürger, der gesetzlichen Richtlinien und Strafandrohungen nicht bedürfen, und daß wir doch weder auf Zivil- noch auf Strafgesetze verzichten können, weil es eben nicht lauter gute Bürger und nicht lauter gute Ehen gibt. Nicht davon zu reden, daß es oft viel bequemer ist, wenn man von vornherein weiß, was man in einem gegebenen Falle zu tun hat, als wenn man sich um jede Sache immer wieder auf eigene Hand und vielleicht im Widerstreit mit dem Nachbar den Kopf zerbrechen müßte.

Aber das ist ja nicht das einzige und in unserem Zusammenhang längst nicht das wichtigste. Es gibt gar viele sogenannte „gute" Ehen, in denen die Frau nur mit Not und Listen ihrem gestrengen Eheherrn das notwendige und ihr auch grundsätzlich zugestandene Wirtschaftsgeld herauslocken kann, von irgendwelchen Geldern zu ihrer eigenen freien Verfügung gar nicht zu reden. Und es gibt andere Ehen, in denen der Frau freigebig der größte Hut und das eleganteste Kleid bewilligt wird. Wehe aber, wenn sie es wagen wollte, sich ein Buch zu kaufen, das der Eheherr nicht für nötig oder geziemend hält, oder einem

Verein anzugehören, der nicht seine Billigung findet.

Das einsichtslose System, das in einer Zeit hochentwickelter persönlicher und wirtschaftlicher Selbständigkeit Millionen von Menschen, die vielleicht oder wahrscheinlich bis zur Ehe sich selbst ernährt und noch für andere mitgesorgt hatten, durch die Ehe wiederum zu wirtschaftlich Unmündigen und Abhängigen macht, ist auf die Dauer unhaltbar. Nehmen wir doch einmal den umgekehrten Fall. Ein bis dahin als Gutsinspektor wirtschaftlich selbständiger Mann sollte, durch die Ehe zum Gutsverwalter seiner Frau geworden, in die sklavische Abhängigkeit von ihr geraten, in die die Ehe auch die höchstentwickelte Frau zwingt? Wir würden eine solche Sachordnung als eine Unmöglichkeit empfinden. Dasselbe gilt aber in Millionen Fällen auch für die Frau. Wir müssen uns daher endlich einmal entschließen, auch in bezug auf sie umzulernen, die Frau als Persönlichkeit und ihre hauswirtschaftliche Arbeit als einen produktiven Wirtschaftsfaktor zu werten.

Hat man erst einmal in aller Klarheit und Ruhe diesen entscheidenden Schritt getan, so wird die Neuordnung der Dinge, darüber kann kein Zweifel sein, allgemein so wohltuend empfunden werden, daß man bedauern wird, sich dem so lange verschlossen zu haben.

Wir müssen uns eben mit unserem vom Gang der Produktionswirtschaft bestimmten Außen-, wie mit unserem gleichfalls mittelbar von ihm abhängigen Familien- und Persönlichkeitsleben in eine neue Denk- und Erscheinungswelt hineinfinden. Je früher und gründlicher das geschieht: um so besser für alle und alles.

So denn Fraueninteressen allerorten! In der Politik, im Wirtschaftsleben, auf den Gebieten der Erziehung, der Rechts- und Sittengesetzgebung, Um- und Neubildung. Noch aber fehlt es an Frauen, die sich dieser vielfachen Zusammenhänge bewußt und die gewillt sind, aus der sich damit ergebenden Erkenntnis die unerläßlichen Schlußfolgerungen zu ziehen. Wie auch sollte das von heute auf morgen möglich sein? Wie könnte man von einem Frauengeschlecht, dessen gereifte Vertreterinnen zum Teil noch in so ganz anderen Vorstellungen und Anschauungen aufwuchsen, verlangen, daß es instinktmäßig das Richtige treffen und das Notwendige tun soll auf Lebensgebieten und gegenüber von Gedankengängen und Neuforderungen, denen selbst das um so viel früher selbständig gewordene Männergeschlecht in der Mehrzahl seiner Vertreter ganz und gar nicht gewachsen ist.

In dumpfer Unbewußtheit lebt noch die Masse der Frauen dahin und der zielklaren Kämpferinnen um das Menschen- und Bürgerrecht der Frau sind wenige.

Nun aber müssen die Frauen wach werden, die Frauen allesamt! Auf ewig ist die Zeit vorbei, in der verständige Frauen wie Gertrud, die Stauffacherin, sich daran genügen lassen dürfen, zuzuhören, wenn kluge Männer des Landes Wohl besprechen.

Nicht nur, weil die Spezies der „klugen Männer" anscheinend selten geworden ist, sondern weil der Fluß der Entwicklung mit Notwendigkeit ein anderes Verhalten von ihr heischt.

Mit tausend Pflichten und Verantwortungen ins Leben gestellt, muß die Frau ihre Pflichten, aber auch ihre Rechte nach allen Seiten hin kennen, erfüllen und beanspruchen lernen. Sie muß den Zusammenhang erkennen, der zwischen ihrer Teilnahmlosigkeit und so manch harten Nöten des Volkslebens besteht. Erfahren müssen die Frauen, daß die Lebensverteuerung durch ihre Gleichgültigkeit mitverschuldet ist, lernen müssen sie, daß es an ihnen ist, sich nicht nur im engen Heim und als Einzelpersonen, sondern als Glieder des Volksganzen für den Schutz ihrer Söhne und Töchter, für den Schutz der Mutter und der arbeitenden Frau, für Recht und Gerechtigkeit auf allen Lebensgebieten einzusetzen.

Sie müssen zum Bewußtsein ihrer Verantwortung erwachen. Sie, die sie Mütter, Erzieherinnen und Vorbilder des Volkes sind und sein sollen.

Anhang:

Landwirtschaftliches.

Von

Paula Katz-Fürth.

Geflügelzucht im Kleinbetrieb.

„Wer soll Geflügelzucht treiben?“

Die Antwort ist einfach. Wenn Geflügelzucht rentabel sein soll, so müssen einige Grundbedingungen erfüllt werden.

Erstens muß man eine gute, den Witterungsverhältnissen der betr. Gegend möglichst angepaßte Rasse halten. Die Tiere müssen gut entwickelt sein, damit sie bei zweckmäßiger Ernährung durch ihre Produktion an Eiern, Fleisch und Federn einen guten Überschuß über den Futteraufwand ergeben.

Zweitens ist es eine große Hauptsache, daß die Hausfrau oder Wirtschafterin sich der Hühnerpflege persönlich annimmt, oder aber sie mindestens selbst überwacht. Sie kann das gut neben all ihrer sonstigen Arbeit tun, denn Hühner sind sehr anspruchslos und bedürfen sehr weniger Wartung, wenn das Wenige pünktlich und mit Liebe zur Sache geschieht.

Es muß dafür gesorgt werden, daß neben einem hellen, trockenen, möglichst nach Süden offenen Hühnerstall auch ein geräumiger, eingezäunter Laufhof für die Küken vorhanden ist. Ferner müssen die ausgewachsenen Hühner einen guten Auslauf haben, von dessen Größe und Beschaffenheit der Erfolg des Nutzgeflügels abhängt. Im allgemeinen rechnet man auf $^1/_4$ ha großen Auslauf 50—75 Hühner. Ein schöner Misthaufen zum Scharren, und Sand zum Baden dürfen nicht fehlen.

Sind diese Grundbedingungen erfüllt, so ernähren sich die Hühner in der Hauptsache allein, indem sie überall nach Würmern, Käfern, Schnecken, Unkrautsamen usw. scharren, und im Feld, an der Scheune, auf der Tenne, immer ein verlorenes Körnchen finden, das sonst niemandem genützt hätte. In Obstgärten sind sie gern gesehene Gäste, da sie die Obstschädlinge erfolgreich vertilgen helfen. Richten sie dabei auch manchen kleinen Schaden an, indem sie zum Beispiel die Baumscheibe etwas aufkratzen, so ist dies mit einer Handvoll Erde schnell wieder gut gemacht. Wo Wiesen vorhanden sind, kann man mit Leichtigkeit viele Hühner halten, dagegen ist ihre Zahl zu beschränken, wenn man mit ausgedehntem Gemüsebau zu rechnen hat, in welchem Hühner viel Schaden anrichten können.

Morgens, bevor sie auslaufen, sollen die Tiere eine bis zwei Handvoll Körner erhalten, (keine gute Verkaufsware natürlich, sondern letzte Qualität mit Unkrautsamen durchsetzt oder sonst minderwertig), mittags Küchen- oder Molkereiabfälle, als da sind Quark, Magermilchkäse, Fleisch- und Brotkrumen von den Tellern zusammengekratzt usw. und abends, wenn sie draußen nicht zu reichlich gefressen haben, noch einmal eine Handvoll Körner. Die Morgen- oder Abendration kann unter günstigen Auslaufbedingungen ohne Schaden weggelassen werden. Wasser muß dagegen in einem ziemlich flachen, wegen des Umfallens mit einem Stein beschwerten Gefäß den ganzen Tag, für die Tiere leicht erreichbar, umherstehen. Im Winter darf es nicht eiskalt, sondern muß lauwarm sein.

Will man seines Erfolges gewiß sein, so sollte man sich bemühen, seine Zuchthühner selbst heranzuziehen, um ganz sicher gute Legehühner zu erzielen. Damit komme ich zur Rassenfrage. Je nach dem Zweck, den der einzelne mit seiner Zucht verfolgt, muß er die Rasse wählen. Es ist falsch, zu denken, daß es nicht nötig wäre, Rassegeflügel zu halten,

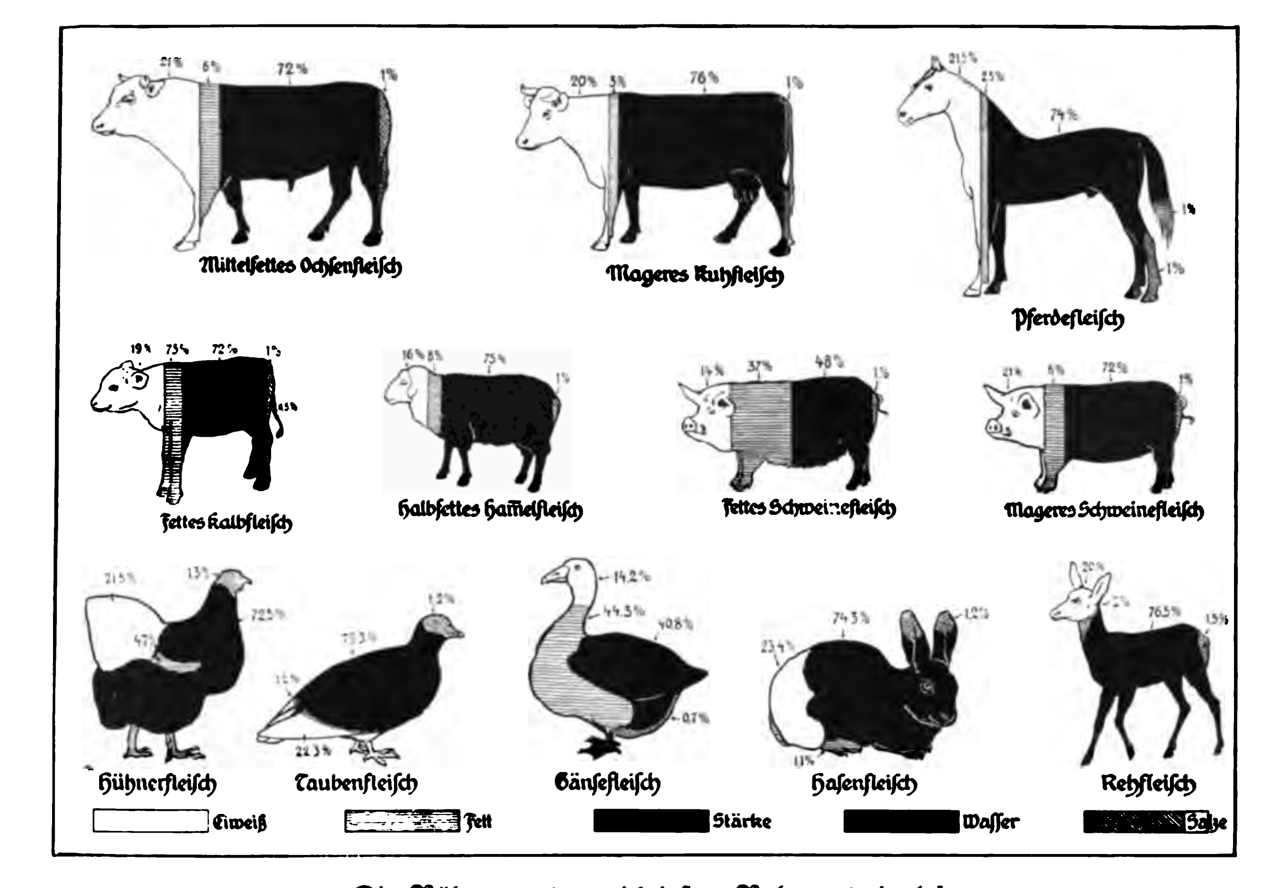
da andere Tiere dasselbe leisten. Heutzutage begnügt man sich ebensowenig mit unveredelten Getreidesorten wie mit unveredelten Obstbäumen, weil allgemein bekannt ist, daß die durch die Kultur der Menschen entstandenen Sorten am leistungsfähigsten sind. Auch für die rationelle Hühnerzucht gilt dieser Grundsatz. Hat man Gelegenheit, das Fleisch und die Federn mit Gewinn loszuwerden, so wählt man schwere Hühner. Die Brahma und Cochinchina zum Beispiel möchte ich empfehlen. Diese legen zwar weniger und schlechtere Eier als die übrigen, brüten aber gut und werden sehr schwer. Ausgewachsene Hähne dieser Zucht erreichen häufig ein Gewicht von 6—7 Kilo, doch ist das Fleisch nicht das feinste. Besser im Geschmack und dabei noch vorzügliche Winterleger von ziemlicher Schwere sind die Langshans, Wyandottes, Faverolles und Mechelner. Aber auch unsere einheimischen Arten sind nicht zu verachten, besonders da sie einen schmackhaften Braten liefern und außerdem vorzügliche Eierleger sind. Das Ramelsloher Huhn marschiert in dieser Beziehung an der Spitze. In Gegenden, wo das Hühnerfleisch weniger geschätzt, aber destomehr auf schöne, schwere Eier gesehen wird, ist in erster Linie das in Deutschland gut eingewöhnte Italienerhuhn zu empfehlen. Seine Farben sind vorwiegend rebhuhnartig, auch schwarz, es kommt aber auch in andern Zeichnungen vor. Das Italienerhuhn steht in der Zahl der Eierleger obenan. Eine gute Henne legt im Jahr 140 bis 150 Eier im Gewicht von 55—65 Gramm, brütet aber selten und ungern. Die meist von andern Hühnern ausgebrüteten Küken wachsen sehr rasch. Die ausgewachsenen Hühner geben zwar einen guten aber nicht großen Braten. Das Minorkahuhn, meist schwarz mit weißem Gesicht, ist ihm sehr ähnlich. Es legt die schwersten und größten Eier und übertrifft nach Gewichtsertrag der Eier oft das Italienerhuhn. Auch eignet es sich besser zur Mast und gibt einen guten Braten.

Das über die Rasse. — Von großer Wichtigkeit für die Hühnerzucht ist ferner, daß nicht zuviel Hühner in einen Stall gepfercht werden. Es sollten nicht mehr als 30—40 Tiere in einem Stall zusammen leben, denn sind es ihrer zu viele, so ist, wie ich beobachtet habe, die Lust zum Eierlegen und Brüten viel geringer. Gegebenen Falles muß man bei größerer Anzahl zwei getrennte Ställe für die Tiere halten.

In diesen Ställen müssen kantige, etwa drei Finger breite Stangen in einiger Höhe über dem Boden angebracht sein, die den Tieren zum Schlafen dienen. Da das Huhn Reinlichkeit liebt, müssen die Ställe öfters ausgemistet und einmal im Jahre mit Formalin ausgeräuchert oder ausgeschwefelt und dann mit Kalk frisch angestrichen werden. Bei großer Kälte empfiehlt es sich, Pferdedünger zur Erwärmung des Stalls einzubringen, doch sorge man auch im Winter für frische Luft.

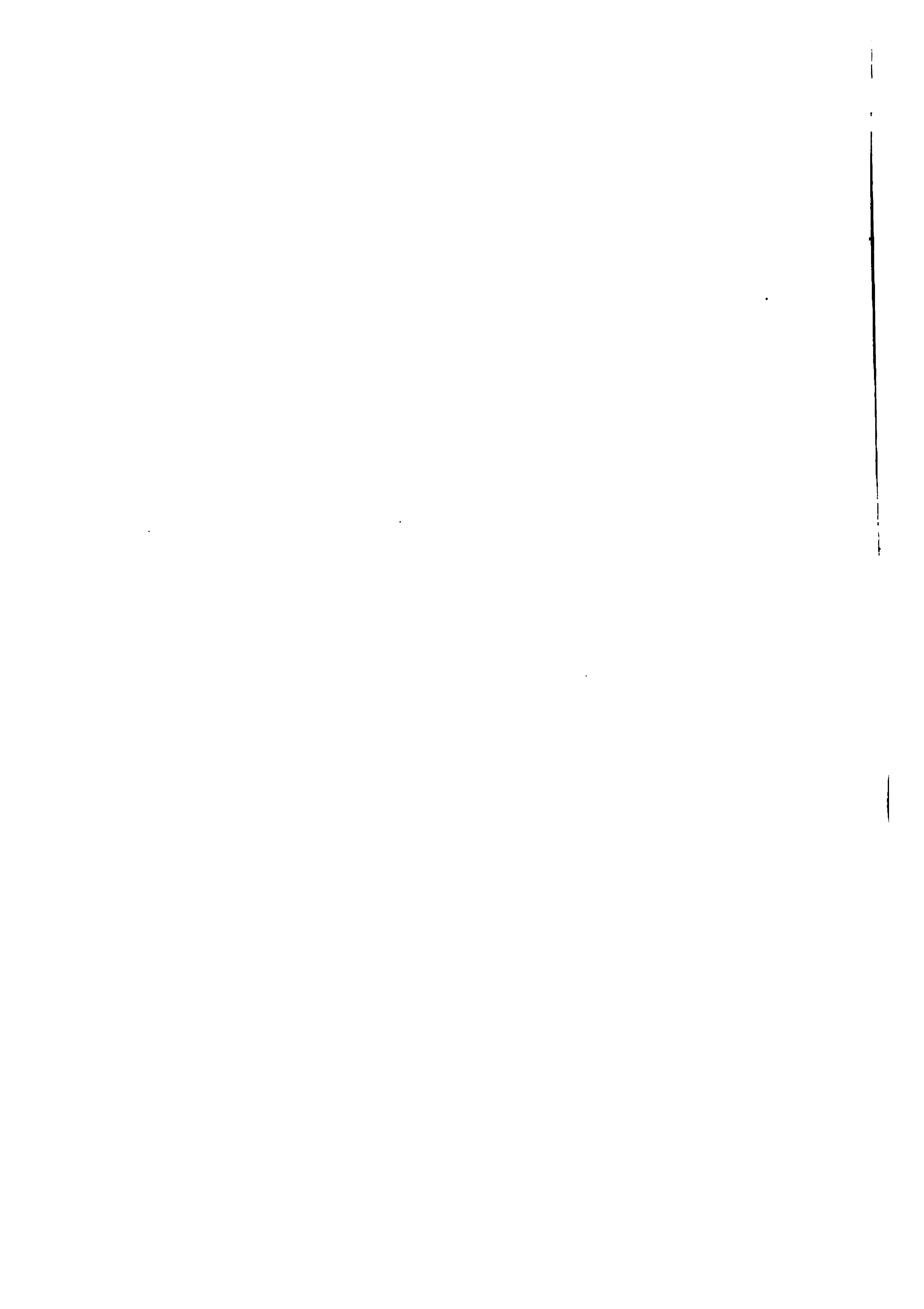
Auf einen Hahn rechnet man 8—12 Hennen. Man nennt das eine Familie, deren sich ein paar in einem Stall sehr gut zusammen vertragen.

Gut ist es, wenn man in dem Hühnerstall einen Legestall durch einen Lattenverschlag abtrennen kann, und dort den Tieren saubere Nester herrichtet, in die man je ein Ei (von Porzellan oder sonst einer Masse) hineinlegt, denn die Hühner legen gern in einem halbdunkeln Raum und an einen Ort, wo schon ein Ei liegt. Bevor man die Hühner morgens hinausläßt, befühlt man sie und läßt diejenigen, die noch nicht gelegt haben, in dem Legestall, damit möglichst wenig Eier verschleppt werden. Ein gutes Huhn legt in seinem Leben etwa 6—800 Eier, am meisten in seinem zweiten und dritten Lebensjahr, weshalb man die Hühner nicht älter als höchstens drei Jahre werden lassen sollte. Um die Zucht rein zu halten, und den Eierertrag möglichst zu steigern, gibt man nur Eier von den besten Legehühnern zum Brüten. Diese Eier müssen groß, sauber und frisch sein. Mehr als 14 Tage dürfen sie nicht alt sein. Die beste Brutzeit ist März bis Mai. Um die Hennen zu erproben, ob sie auch fest sitzen, legt man ihnen erst ein paar Tage Porzellaneier unter, und dann



Die Nährwerte der wichtigsten Nahrungsmittel I

Brennwert von 100 g in Kalorien: Ochse (mittelfett) 137, Kuh (mager) 101, Kalb (fett) 148, Hammel (halbfett) 124, Schwein (fett) 406, Schwein (mager) 146, Pferd 117, Reh 99, Hase 106, Huhn 129, Taube 100, Gans 470.



erst die richtigen. Die Hennen der schwereren Rassen sind zuverlässiger beim Brutgeschäft und fangen auch früher an. Man rechnet daher auf 10 Hühner eine Bruthenne. Das Brutnest bereitet man in einem ruhigen, dunkeln, warmen Winkel, wo die Henne nicht gestört wird. Entweder zu ebener Erde oder nicht viel höher, legt man am besten ein paar Backsteine zu einer Mulde aus, füllt Sand oder Erde hinein und streut Heu darüber, damit es ein warmes Nest gibt, und legt die Eier, je nach Größe der Henne, 12—16 Stück, hinein. Dabei beachte man, daß das Tier die Eier auch vollständig bedeckt. Ferner muß die Henne erst gut mit Insektenpulver eingestäubt werden, damit sie nicht von Milben, Läusen usw. geplagt wird, und deswegen das Brutnest früher verläßt oder eingeht. Ich habe herausgefunden, daß man Bruthennen am besten täglich einmal füttert. Immer zur gleichen Zeit hebt man sie 10—20 Minuten ab, und gibt ihnen im Freien einen Napf mit gutem Körnerfutter und frisches Wasser. Ein gutes, mit trockenem Sand vermischtes Holzaschenbad darf auch nicht fehlen, damit sich die Hennen selbst von Ungezieser frei machen können. Bei diesem täglichen Abheben erledigen die Hennen auch regelmäßig ihre Bedürfnisse. Kommt es doch einmal vor, daß die Eier beschmutzt worden sind, so wasche man sie mit lauwarmem Wasser ab. Ein Verfahren, was an und für sich nichts schaden kann, da vielfach die Meinung herrscht, daß es gut sei, die Bruteier von Zeit zu Zeit anzufeuchten. Die Küken schlüpfen gewöhnlich nach 21—28 Tagen aus. Hat man mehrere Bruthennen in einem Raum, so nimmt man die zuerst ausgekrochenen Küken den Müttern weg, damit das Piepen der Kleinen die Hennen nicht stört, die sonst ungeduldig werden und dann ihre Eier verlassen. Die Küken müssen aber sehr warm in einem Federnest gehalten werden, bis sie wieder mit ihrer Mutter zusammenkommen. Das Brutnest wird, nachdem alle Eier ausgekommen sind, des Ungeziefers wegen, am besten verbrannt. In den ersten 36—48 Stunden sollen die Küken außer lauwarmem, reinem Trinkwasser nichts erhalten. Dann füttere man sie ungefähr, bis sie zehn Tage alt sind, mit geschälter Hirse, Buchweizengrütze, Hafer-, Gerste- und Weizenmehl mit etwas grobem Sand vermischt. Später kann man dann gequellten Bruchreis, fein geschnittenen Salat, Klee, kleingehackte Knochen, Fleischstückchen usw. füttern. Selbstredend halte man die Glucke mit ihren Küchlein von den ausgewachsenen Hühnern getrennt. Im Laufhof können sich die Kleinen genug Bewegung machen, und man überläßt es, meiner Erfahrung nach, am besten den Glucken selbst, wann und wie oft sie ihre Küken ins Freie führen wollen. Daß sie überhaupt auslaufen, erreicht man schon dadurch, daß man ihnen ihr Futter nicht in Näpfen, sondern am besten mit Häcksel, Streu usw. vermischt, auf dem Boden ausgebreitet reicht, so daß sie danach scharren müssen. Nach Ablauf von einigen Wochen können ganze Körner gefüttert und die Küken mit ihren Glucken auf die Felder, Wiesen usw. ruhig hinausgelassen werden. Die jungen Tiere müssen den ganzen Tag fressen, da sie schnell verdauen.

Um herauszufinden, ob sich die Hühnerzucht lohne, gibt es nur das Mittel einer genauen Buchführung, die oft als zu unwichtig verabsäumt wird. Aber das ist ein großer Fehler. Dadurch bleibt der Bauer immer im Unklaren, sieht nur Futter weggehen, und die Produkte größtenteils im Haushalt verschwinden, woraus dann meistens der irrige Schluß gezogen wird, die Hühnerzucht koste nur Geld und bringe nichts ein. Sieht man aber den Nutzen pünktlich schwarz auf weiß gebucht vor sich, so wird einem die überraschende Erkenntnis, daß die Hühnerzucht, ja ich möchte behaupten, die ganze Geflügelzucht, einen nicht zu unterschätzenden Nebenverdienst abwirft, der es wohl der Mühe wert macht, sich in der oben dargelegten Weise darum zu kümmern. Darum genaue Buchführung.

Neben den Hühnern ist es zu empfehlen, auch noch ein paar Gänse zu halten, deren Pflege und Aufzucht so gut wie keine Mühe macht, und deren Braten und Federn sehr geschätzt

werden. Die mittleren Landgänse sind für den Kleinbauernbetrieb am geeignetsten. Sie haben den Vorzug, daß sie früh im Jahre ihr Quantum Eier legen, die sie dann auch ausbrüten. Man rechnet auf einen Ganter (Gänserich) 3—4 Gänse. Von den gut befruchteten Eiern kriechen nach etwa 28 Tagen die jungen Gössel aus, die dann von ihrer Mutter sehr sorgfältig geführt und von beiden Eltern gut verteidigt werden. Als Futter für die jungen Gänse ist Weizenkleie mit fein gehackten Brennesseln sehr zu empfehlen. Letztere müssen unter allen Umständen verfüttert werden. Später erhalten die jungen Gänse Getreideschrot, Disteln und ähnliches. Die Zuchtgänse fressen Körnerfutter (in der Legezeit am besten Hafer) mit dem andern Geflügel und im Winter viel Möhren und Runkelrüben. Die Hauptsache aber ist gute Weidegelegenheit auf Wiesen oder Getreidestoppelfeldern. Zur Mast im Herbst sperrt man mehrere Tiere in einen Stall und gibt ihnen Hafer, Mais und Möhren in großen Mengen zu fressen.

Auch die Entenzucht für den Hausgebrauch ist zu empfehlen, besonders da die Tierchen nach 8—10 Wochen nach dem Auskriechen bei richtiger Fütterung schlachtreif sein müssen. Eine Schwimmgelegenheit brauchen diese Tiere nicht, da sie ohne Schwimmen schneller das Schlachtgewicht erreichen. Jedoch muß zum Baden ein genügend großes Gefäß mit Wasser aufgestellt werden, in dem die Enten von Zeit zu Zeit bis über den Kopf untertauchen können.

Ein großer Feind jeglicher Zucht sind Krankheiten. Und auch hier gilt der Satz: „Krankheiten verhüten ist besser, als Krankheiten heilen". Große kostspielige Kuren lohnen sich nicht, darum müssen sie vermieden werden. Neu angekauftes Geflügel halte man am besten 14 Tage lang getrennt, um es zu beobachten. Dann erst lasse man es mit den übrigen zusammen. Wenn ein Huhn nicht frißt, einen blassen Kamm hat, sich von den andern absondert, die Flügel hängen läßt und struppig aussieht, so ist es krank. Die verheerendsten Krankheiten sind Geflügelpest und Cholera. Diese Erkrankungen müssen auch sofort der Ortspolizei gemeldet werden, damit Vorkehrungsmaßregeln gegen Weiterverbreitung ergriffen werden können. Diphtherie und Tuberkulose treten auch oft auf, und sind ansteckend und gefährlich. Ist eine derartige Seuche über den Geflügelhof hereingebrochen (und das erkennt man daran, wenn einem auf anscheinend rätselhafte Weise täglich mehrere Tiere eingehen), so schlachtet und verbrennt man die kranken Tiere, desinfiziert alles gründlich und schafft für die nächsten Monate das Geflügel am besten ganz ab, da sonst die Gefahr besteht, daß durch das Aufpicken im Kot die Krankheit immer weiter verschleppt wird bzw. immer wieder neu auftaucht.

Weniger gefährlich, doch häufiger, ist Verstopfung. Gegenmittel: Eingeben von Öl, Butter oder Schweinefett.

Durchfall. Gegenmittel: Gelindes Abführmittel, getrocknete Heidelbeeren, geröstetes Brot und Roggen. Dieses Übel entsteht durch Säure im Magen.

Entzündung des Kropfes, der Zunge und Maulschleimhaut. Gegenmittel: Auspinselung mit Kalkwasser.

Pips ist ein Nasenkatarrh mit Husten und Nasenausfluß, entsteht durch Erkältung meist in der Mauserzeit. Gegenmittel: Abwaschen der Nasenlöcher, des Schnabels und der Mundhöhle mit warmem Kamillentee, Auspinselung mit 3proz. chlorsaurem Kali, Bestreichen der kranken Teile mit Fett. Weiches Futter und Wärme.*)

Durch peinliche Sauberkeit und Ordnung in den Ställen, Verständnis und Liebe zur Sache kann all diesen Krankheiten vorgebeugt werden.

*) Vgl. Schlipfs „Populäres Handbuch der Landwirtschaft".

Molkerei.

Bei einem Molkereibetrieb, und sei es der kleinste, ist erstes Haupterfordernis: Reinlichkeit, Fleiß und Sorgfalt. Wenn diese drei Faktoren auch bei allen Verrichtungen unent-

behrlich sind, so sind sie in der Milchküche alles, was das Gedeihen veranlassen oder hintanhalten kann. Alle Gerätschaften müssen peinlich sauber sein, jedesmal vor dem Gebrauch nochmals gereinigt werden, denn es gibt nichts, was leichter verderben kann als die Milch, und das kleinste Versäumnis kann einem die ganze Wochenarbeit vernichten. Für den Kleinbetrieb, bei dem nur die Hofmilch zur Verarbeitung kommt, erübrigen sich die Milchmesser, die sonst unentbehrlich geworden sind. Dagegen ist auch für den kleinsten Hof eine Zentrifuge, die es heute schon in jeder Größe und zu billigen Preisen gibt, sehr zu empfehlen. Durch diese wird der Rahm fast restlos der Milch entnommen und bedarf weder Zeit noch sonstiger Wartung. Man erhitzt die frischgemolkene, durchgeseihte Milch auf 37 Grad und läßt sie unter gleichmäßig mittelraschen Umdrehungen durch die Maschine laufen. Der so gewonnene Rahm wird in einem kühlen Raum bis zur Weiterverarbeitung aufbewahrt. Die verbleibende, süße Magermilch kann sowohl im Haushalt, als für Käse und für die Tiere mit gutem Nutzen verwandt werden. Man scheue also die verhältnismäßig kleinen Anschaffungskosten nicht, denn der größere Nutzen gegenüber den andern Verfahren amortisiert die Maschine schnell. Früher und vielfach noch heute wird das Sattenverfahren angewandt. Dabei wird die Milch nach dem Melken in flachen Gefäßen aufgestellt und nach 24—36 Stunden mit der Kelle abgerahmt, was ein langwieriges, zeitraubendes Geschäft ist, und außerdem niemals allen Rahm gewinnen läßt. Ferner spielt dabei die Temperatur der Milch eine große Rolle, und erfordert im allgemeinen mehr Aufmerksamkeit als im Kleinbetrieb für nur einen Zweig der Wirtschaft vorhanden ist. Zum Buttern nimmt man den gewonnenen, mindestens ein oder zwei Tage alten Rahm, der am besten gerade einen kleinen Stich hat, wie man zu sagen pflegt. Dieser buttert sich am schnellsten und gibt obendrein die beste Ausbeute. Ganz süßer Rahm buttert sich viel langsamer, und das gleiche Quantum erzielt verhältnismäßig viel weniger Butter, die sich auch in bezug auf Geschmack nicht vorteilhaft unterscheidet. Aber auch ganz sauren Rahm sollte man nicht nehmen, da die daraus gewonnene Butter weniger haltbar und weniger aromatisch ist. Man verarbeitet den Rahm im Butterfaß. Die Temperatur der zu bearbeitenden Masse, und das rasche oder langsamere Arbeiten hängt ganz von der Konstruktion des Butterfasses ab, das zur Verwendung kommt, und muß ausprobiert werden. Erfahrung ist darin die zuverlässigste Lehrmeisterin. Je nachdem ist es erfordlerlich, daß der Rahm gekühlt oder erhitzt wird.

In vielen Gegenden wird das sogenannte Milchbuttern dem Rahmbuttern vorgezogen. Dazu wird die ganze Milch genommen und in einem entsprechend größeren Faß zu Butter verarbeitet. Da dies selbstverständlich viel mehr Zeit erfordert, und die Vorteile, wenn man solche überhaupt herausfindet, so minimal sind, so kommt dieses Verfahren für den Kleinbetrieb nicht in Frage. Denn nirgends so wie hier, ist Zeit Geld. Außerdem ist die verbleibende Buttermilch zum Kochen weniger gut zu gebrauchen, und kann nur verfüttert, oder zu einzelnen Käsesorten verwandt werden.

Im Winter wird es oft nötig, die Butter zu färben, da sie durch die Trockenfütterung der Tiere an Farbe einbüßt und oft deshalb weniger gern gekauft wird. Am besten nimmt man flüssige Butterfarbe, deren Gebrauchsanweisung auf jedem Flakon zu lesen ist, buttert sie gleich mit dem Rahm, damit sie sich gleichmäßig verteilt, und der Butter ein schönes, goldgelbes Aussehen gibt.

Die zweckmäßige gute Fütterung und Haltung der Tiere ist selbstverständlich die Grundlage zu guter Milch- und Butterproduktion. Die Fütterung von Schlempe und sonstigen Brauerei- oder Alkoholabfällen erhöhen wohl das Milchquantum, verschlechtern aber die Milch enorm, so daß der Buttterertrag in keinem Verhältnis zu der aufgewandten Milchmenge steht. Hält man auch Schweine und Hühner, so sind die jeweiligen Überreste der Butter- u. Käsewirtschaft für diese gewinnbringend zu verwenden.

Kommt die Butter aus dem Faß, so wird sie gut durchgeknetet, so daß auch der letzte Rest Buttermilch herausgeht, und wird dann je nach Wunsch gesalzen oder ungesalzen verkauft.

Zur Käserei als solcher wird man im Kleinbetrieb nicht viel kommen, denn damit sind wieder eine zu große Spezialisierung des Betriebs und zu viel Umstände verknüpft. Will man dagegen die Überreste an Mager- und Buttermilch nicht verfüttern, sondern zu Käse umarbeiten, so kann dies auf eine ganz einfache Weise geschehen. Die süße Magermilch schüttet man in einen Eimer, läßt sie sauer und dick werden und gießt die sich absondernde Molke zu dem Schweinefutter. Dann wird die Magermilch in ein Käsetuch gegossen, in welchem sie 12—24 Stunden zum Abtropfen hängen bleibt. Danach preßt man den Käse im Käsetuch mittels zwei mit Steinen beschwerter Bretter oder einer besonderen Presse gut aus, und mischt ihn, ganz trocken geworden, je nach Geschmack mit Kümmel und Salz. (Diese Masse wird auch ungewürzt als Quarkkäse verkauft.) Will man den Käse etwas verfeinern, so geschieht dies durch Hinzufügung von etwas dickem, saurem oder auch süßem Rahm. Der Käse wird dadurch zarter und fetter. Man arbeite dann die Masse etwa 10 Minuten gut durch und stelle sie, mit einem Tuch bedeckt, an einen warmen Ort. Am andern Tag wird dann wieder solange geknetet, und so fort, jeden Tag, bis der Käse einen gelblich-schmierigen Bezug hat. Dann formt man, nachdem er vorher nochmals gut durchgearbeitet wurde, mit der Hand kleine Rundkäse, die in einem Steinguttopf (damit die Fliegen nicht beikönnen, mit einem Tuch bedeckt), an einem warmen, luftigen Ort zum Ausreifen aufgestellt, und je nach Belieben ganz oder halb durchreift verbraucht werden können.

Buttermilchkäse wird zum schnelleren Gerinnen angewärmt, und dann geradeso wie Sauermilchkäse zum Abtropfen aufgehängt, gepreßt, mit Salz und Kümmel und etwas süßer Buttermilch zum Glattrühren vermischt, zu kleinen Handkäschen geformt und sofort verbraucht. Pikanter Schmierkäse (Quark) läßt sich auf ähnliche Weise wie Quark auch aus Buttermilch bereiten und schmeckt vorzüglich.

Schlachtfest.

Wann soll man Schweine schlachten? Möglichst im Spätherbst, da sich dann das Fleisch am besten hält. Ist man aber gezwungen, im Sommer zu schlachten, so tut man dies am besten abends oder nachts der Hitze und der Fliegen wegen. Zum Schlachten wähle man sich die halbenglische Rasse, die bei schnellerer Mast das zarteste und feinste Fleisch mit kleinen Knochen liefert und bei einem einjährigen Schwein die besten Resultate ergibt.

Zum Schlachtfest gehören viele Hände. Und wenn man kann, sorge man sich für genügend aber nicht so viel Hilfe, daß man sich im Wege steht. Auch muß ein sauberer, geräumiger, heller Raum zum Arbeiten zur Verfügung stehen, in welchem neben reinen Tischen, Mulden, Hackblock, frisches Wasser, gut geschärfte Messer und eine gute Wursthack- und Wurstfüllmaschine bereit sind. Natürlich müssen alle Werkzeuge und Gefäße gut gescheuert, gebrüht und getrocknet sein. Ferner sorge man sich tags zuvor für die nötigen Gewürze, Salz, Salpeter oder dessen Ersatz, getrockneten, grüngebliebenen Majoran, Zwiebel, trockene Brötchen, Kümmel und was man sonst zur Wurstbereitung für Zutaten liebt. Dies alles muß im Schlachtraum bereit stehen. Ebenso müssen die zum Pökeln nötigen Fässer gescheuert, geschwefelt und eventuell nochmals nachgebunden werden. Also vorbereitet, macht das Schlachtfest wirklich Vergnügen. Morgens in aller Frühe (oder wenn eigens ein Schlächter kommt, bei dessen Eintreffen), muß schon genügend kochendes Wasser und eine lange Wanne vorhanden sein, in die das Schwein, nachdem es gestochen ist, hineinkommt und in Aschen-

lauge gebrüht wird, damit die Borsten gut und rasch abgehen. Beim Stechen muß das Blut sofort aufgefangen und noch beim Rinnen gut und fortwährend, am besten in einem ziemlich flachen Gefäß, in das man zuvor eine Handvoll Salz getan, gequirlt werden, um es vor dem Gerinnen zu bewahren. Das Quirlen dauert fort bis zur vollständigen Abkühlung des Blutes. Inzwischen hat der Schlächter das Schwein schon gesäubert und an einem Hängebalken an den Hinterbeinen aufgehängt, um es so ein paar Stunden auskühlen zu lassen. Für Leber, Lunge, Herz, den Stich und alles andere Wurstfleisch hält man ein Faß reines, kaltes Wasser bereit, in das die Stücke zum Auswässern hineingeworfen werden. Das Wasser muß nach ein paar Stunden gewechselt werden. Flohmen (Bauchfett) und Fließe (das die Därme umgebende sogen. Netzfett) werden in einem andern Gefäß gekühlt, während der abgeschnittene Kopf, die Füße und Ohren zu dem Wurstfleisch gelegt werden können. Während das Schwein auskühlt, werden die Därme gereinigt. Man kehrt sie am besten mittels eines Holzes um, wäscht sie in nicht zu heißem Wasser mit etwas Salz und Essig, und legt sie so gereinigt, in ein besonderes Gefäß mit frischem, immer wieder zu erneuerndem Wasser. Das Darmfett wird geradeso 24 Stunden mit dreimal zu erneuerndem Wasser gewässert. Ehe man nun zur Zerlegung des Schweines schreitet, muß der Fleischbeschauer, der es auf Finnen und Trichinen untersucht, sein Gutachten abgegeben haben. Ist dies mit günstigem Erfolg geschehen, so legt man das Schwein auf den Schlachttisch und zerteilt es je nach dem Zweck der Verwendung. Will man viel verwursten, so sorge man sich für genügend Fett, denn dies ist dafür Hauptbedingung. Die Schinken und Speckseiten und was sonst noch gepökelt werden soll, schneidet man länglich rund und sauber aus und tut sie mit dem Kopf, den geputzten Ohren, Eisbeinen und Haxen zu dem übrigen Pökelfleisch. Will man erreichen, daß sich das Fleisch lange und gut im Pökel hält, so muß das Faß dicht und die Lake so bereitet sein, daß man auf 18 Liter Wasser 4 Kilo Salz und 400 Gr. Pökelsalz, eine überall käufliche Mischung, nimmt, dieses zusammen aufkocht, erkalten läßt und durch ein reines Tuch über das Fleisch gießt. Viele ziehen diesem Verfahren das trockene Einpökeln vor. Das Fleisch wird in diesem Falle von allen Seiten Stück für Stück mit Salz und etwas Knoblauch usw. gut eingerieben und dann gut sortiert (damit das übrige Fleisch in seiner festen Lage liegen bleiben kann, wenn man später einzelnes herausnehmen will), fest aufeinander gepackt, damit im Faß keine Lücke entsteht. Auf jede Lage Fleisch kommt noch eigens eine Handvoll Salz. Die Lake bildet sich von selbst und es muß nur durch öfteres Umdrehen des gut verschlossenen Fasses dafür gesorgt werden, daß sie überall an das Fleisch kommt. Die gewöhnliche Dauer der Pökelung von Speck und Schinken beträgt ungefähr drei Wochen. Während dieser Zeit müssen die Fleischfässer an einem kühlen Ort, aber frostfrei stehen, um dem Fleisch seine feste Beschaffenheit zu erhalten.

Vor dem Räuchern reibt man die Schinken hauptsächlich an der Fleischseite, besonders rings um die Knochenkugel sowie am Beinknochen gut mit gemahlenem Pfeffer ein, steckt sie in billige saubere Gazesäcke, damit sie vom Rauch nicht so schwarz und unansehnlich werden und dann auch von den Fliegen verschont bleiben. Man räuchert am besten in einer besonderen Kammer neben der Küche, in die man durch ein Rohr den Küchenrauch leitet, der so abgekühlt, das Fleisch nicht zu sehr erhitzt und es nicht zum Schwitzen kommen läßt. Schinken und Speckseiten bedürfen je nach ihrer Größe 4—6 Wochen Rauch. Dann werden sie an einem luftigen, trockenen Ort frei aufgehängt, wodurch sie nicht schimmeln. Ist am Schlachttag die Pökelei beendet und noch Zeit übrig, so wird noch gewurstet, Fett ausgelassen usw.

Von dem besten Fleisch, ausgesehnt und mit gut $1/3$ Fett durchwirkt, macht man unter Hinzufügung aller Gewürze, die man daran liebt, eine gute Mettwurst. Die sehnigen Überreste und Abfallfleisch verwendet man zu einer

ganzen Reihe von Wurstarten, die je nach der Gegend anders zubereitet und danach benannt werden. Da gibt es Bratwurst, Knackwurst, Saucischen, Fleischwurst usw., usw. Für all diese Wurstarten sind besondere Rezepte, leicht verständlich, und für jeden Betrieb zu gebrauchen, überall erhältlich. Alle Rohwürste werden leicht angeräuchert.

Eine ganz andere Wurst dagegen ist die sogenannte Kochwurst. Dazu werden Herz, Nieren, Lunge und Zunge verwendet. Man legt sie ins kochende Wasser, bis sie gar sind. Dann kocht man noch alle Knochen, schabt nach dem Weichwerden alles Fleisch davon ab, schäumt die Brühe und vermischt das Fleisch ordentlich mit allerlei Gewürzen je nach Geschmack. Für diese Art gibt es ebenfalls vielerlei Rezepte. Auch die übrigen Schwarten können gut verwandt werden. Man kocht sie, bis sie mit der Gabel leicht zu durchstechen sind, und verwendet sie dann zu Schwartenmagen, Rotwurst, Sülze usw.

Zur feinen Leberwurst darf die Leber nur 10—15 Minuten in der kochenden Brühe ziehen. Dann wird sie fein gemahlen und von gekochtem Schwartenfett werden bohnengroße Würfel geschnitten, das gleiche Quantum gemahlenes, gekochtes weißes Fleisch, auch gekochte Lunge beigemischt und das Ganze mit einem guten Teil kochendem Fett und allen möglichen Gewürzen verarbeitet, in dicke Schweinsdärme gefüllt. Die so zubereitete, abgebundene Wurst wird hierauf in der Wurstbrühe 20—30 Minuten langsam gekocht, wobei man sie, um das Auskochen zu vermeiden, von Zeit zu Zeit mit einem Holzlöffel niederdrücken muß. Ist sie fertig, so wird jede Wurst kalt abgewaschen, in kaltem Wasser 1—2 Stunden stehen gelassen, und dann leicht angeräuchert, trocken und luftig aufbewahrt.

Zur Blutwurst nimmt man am liebsten Herz, Nieren und Zunge und einen beliebigen Teil gekochtes, gemahlenes Fleisch. Die Zunge läßt man am besten ganz und steckt sie möglichst in die Mitte des Wurstfüllsels. Dieses muß zu einem Drittel der Masse mit in Würfel geschnittenem, gekochten Fett gut vermischt und gewürzt mit soviel Blut vermengt werden, wie die Masse annimmt. In große, dicke Schweinsdärme gefüllt, wird sie gleich der Leberwurst in der Wurstbrühe gekocht, wobei man sie ab und zu durchsticht, um das flüssige Fett, der größeren Haltbarkeit wegen, herauszulassen, und festzustellen, wann kein Blut mehr heraustritt. Ist es so weit, so nimmt man die Wurst heraus, läßt sie abkühlen, schlägt sie über Nacht in ein feuchtes Tuch, preßt die dicksten dann zwischen zwei mit Steinen beschwerten Brettern mäßig, damit sie breit werden und hängt sie zum vollständigen Trocknen zwei bis drei Tage in den Rauch und dann in die luftige Vorratskammer.

Das Ausbraten des Fettes ist nun noch die letzte Arbeit, die für den Schlachttag in Betracht kommt. Man schneidet das Nieren- und Bauchfett in kleine Würfel und läßt diese mit etwas Salz unter ständigem Umrühren, damit sie nicht anhängen, braun und knusperig werden. Ist es so weit, so ist das Fett fertig und wird in Steintöpfe oder saubere Gläser durchgeseiht und aufbewahrt.

Das Kragen- und Darmfett wird nach 24stündiger Wässerung genau so behandelt.

Das Wurstfett, das sich auf der Wurstbrühe zeigt, wird vorsichtig abgeschöpft, dann läßt man es bis zum Festwerden erkalten, um es unter Zurücklassung der unter ihm befindlichen Brühe in einer Pfanne so lange kochen und abschäumen zu lassen, bis es vollständig klar ist. Man kann es dann wie das andere Fett gebrauchen.

Nun ist die Arbeit des Schlachttags erledigt, und der angenehme Teil, nämlich das Vergnügen, ist an der Reihe. Nachdem alles gescheuert und wieder Ordnung gemacht worden ist, deckt man einen festlichen Tisch, zu dem der Garten den Blumenschmuck, Salat, Radieschen und was er an Früchten noch hat, hergeben muß, während auf einem richtig geleiteten Hof das Brot und Gebäck schon vorher auf Vorrat gebacken wurde, und als Stolz der Hausfrau neben den andern eigen fabrizierten Genüssen

den Tisch ziert. Dabei dürfen die Schlachtabgaben nicht fehlen. Die abgeschöpfte Wurstbrühe, in der auch das Wellfleisch und die Knochen gekocht worden waren, wird noch etwas eingedickt und dann mit Proben der frischen Wurst, Füllsel der beim Kochen zerplatzten Würste usw. als echte, rechte Metzelsuppe verzehrt. Ein frisch angesteckteß Faß Bier gibt die rechte Stimmung und das Schlachtfest mit Gesang und Tanz entschädigt alle reichlich für jede Mühe.

Benutzte Literatur:

1. Schlipfs „Populäres Handbuch der Landwirtschaft".
2. Dr. B. Koch: „Kleintierzucht".
3. Labesius: „Kurze Anleitung zum Molkereibetriebe."
4. Antonie Schrader: „Über Einschlachten". Eine praktische Anleitung für Hausfrauen, junge Mädchen und Haushälterinnen.

Ernährung.

Von
Marianne Tritschler.

Einleitung.

In unserer Zeit, in der sich so viele Berufe den Frauen geöffnet haben, tritt in manchen Kreisen die Ansicht zutage, als ob nur die wissenschaftliche, die künstlerische oder kunstgewerbliche Ausbildung der Frauen diejenige sei, die die Frau auf ein höheres Niveau stelle, ihr und ihren Leistungen mehr Wertschätzung und Anerkennung zuteil werden ließe, als wenn sie sich der Ausbildung eines wirtschaftlichen, praktischen Berufes widme. Andererseits hat die Bewegung ebenso kräftig eingesetzt, die gerade dieser Ausbildung das Wort redet und die auch von Staatsregierungen und anderen Behörden unterstützt und gefördert wird. Denn man sieht immer mehr ein, daß in einer Zeit, in der die Kräfte im Kampf ums Dasein mehr denn je verbraucht werden, diesem Verbrauch durch behagliche, harmonische Häuslichkeit und nicht zum geringsten durch gesunde, richtige Ernährung ein Gegengewicht geboten werden muß. Und in wessen Händen liegt diese Aufgabe anders als in denen der Hausfrau oder ihrer Stellvertreterin?

Wichtige Aufgaben können aber nur dann zweckmäßig erfüllt werden, wenn nicht Unwissenheit daran hindert. Der Hausfrauenberuf muß nicht nur darum hoch eingeschätzt werden, weil von der rechten Ernährung die Gesundheit und Leistungsfähigkeit jedes Einzelnen abhängt, sondern weil eine falsche widerstandslos gegen Krankheiten macht, ja dieselben hervorrufen kann.

Und wie das körperliche und das damit zusammenhängende geistige Wohl jedes Familienglieds von dem vernunftgemäßen Ernährungszustand abhängt, so zieht die Küchenpraxis der Hausfrau die weitesten Kreise bis in das Wohl des ganzen Volks. Denn nur wer aus einem Hause hervorgegangen ist, dessen Leiterin richtige und genügende Kenntnis der Nahrungsmittel- und Ernährungslehre besitzt, kann als kräftiger, leistungsfähiger Bürger seinem Vaterlande dienen, sei es unter der Fahne oder als Trägerin eines kommenden Geschlechts.

Es ist ja leider in vielen Familien noch so, daß der studierte Hausherr mehr von der Nahrungsmittellehre, Küchenchemie und vom Stoffwechsel versteht als die Hausfrau, die die Herrscherin in Küche, Keller und Haus ist. Die Schuld hieran darf man allerdings nicht ausschließlich den Frauen geben. Bis vor wenigen Jahrzehnten ist ihnen keine Ernährungslehre oder Gesundheitspflege im Schul- oder Fachunterricht geboten worden. Und man muß zugeben, daß nun, seit die Behörden im naturkundlichen Unterricht der Volks- und höheren Schulen, seit öffentliche wie private Koch-, Haushaltungs- und Fortbildungsschulen diesen Lehrstoff eingeführt haben, bei den Schülerinnen fast ausnahmslos ein reges Interesse dafür zu finden ist. Auch muß man anerkennen, daß es der Stolz vieler Hausfrauen ist, ihre Töchter in die Geheimnisse ihrer Koch- und

hauswirtschaftlichen Kenntnisse einzuweihen, allerdings nur so weit, als heutzutage beiden Teilen bei den mancherlei außerhäuslichen sozialen, beruflichen, gesellschaftlichen oder sportlichen Verpflichtungen überhaupt Zeit dafür bleibt. An die Stelle der früher anleitenden Mutter sind daher vielfach die hauswirtschaftlichen Schulen getreten, für deren Besuch meistens sehr gern halbe und ganze, zu beruflicher Ausbildung auch mehrere Jahre, verwendet werden. Und man möchte sagen: es ist gut so. In den meisten Fällen mütterlicher Belehrung wird die „gute" alte Sitte und die alte liebe Gewohnheit der Beköstigungspraxis von Großmutters Zeiten her der jüngeren Generation überliefert. So pflanzen sich die einmal übernommenen lieb gewordenen Sitten „wie eine ewige Krankheit fort". Hat es doch hauptsächlich in der Unkenntnis der Frauen über die physiologischen und chemischen Vorgänge bei der Ernährung seinen Grund, wenn jährlich Tausende von Kindern dahinsiechen, die Sterblichkeit der Säuglinge eine so große ist, viele Krankheiten nicht durch die richtige Behandlung seitens der Mütter beeinflußt werden können, die Untauglichkeit zum Militärdienst wegen Schwäche und Unterernährung zunimmt — gar nicht zu reden von den chronischen Vergiftungen, die durch Alkohol und anderes Schädliche eingepflanzt werden.

Es würde also ungemein zur Hebung der Familien- wie Volkswohlfahrt beitragen, wenn jede zur Beköstigung der Familie berufene Frau sich die Kenntnis der Grundlagen der Ernährungshygiene aneignete, damit sie die Nahrungsmittel vorteilhaft auszuwählen und einzukaufen, zweckmäßig einzuteilen und zuzubereiten verstände und nicht einige einseitig bevorzugte, nicht viele Nervenreizmittel oder wertlosere Nahrungs- oder Ersatzmittel verwendete, die in manchen Nahrungs- und Genußmitteln von der Natur gegebenen oder durch Zersetzung usw. hervorgerufenen Gefahren beachtete. In je weitere Kreise des heranwachsenden Geschlechts diese möglichst umfassende Kenntnis über die Erfordernisse zur Erhaltung der Gesundheit hineingetragen wird, desto höhere Güter können für die Volksgesundheit erhalten und desto größere Summen für die Heilung von Krankheiten gespart werden.

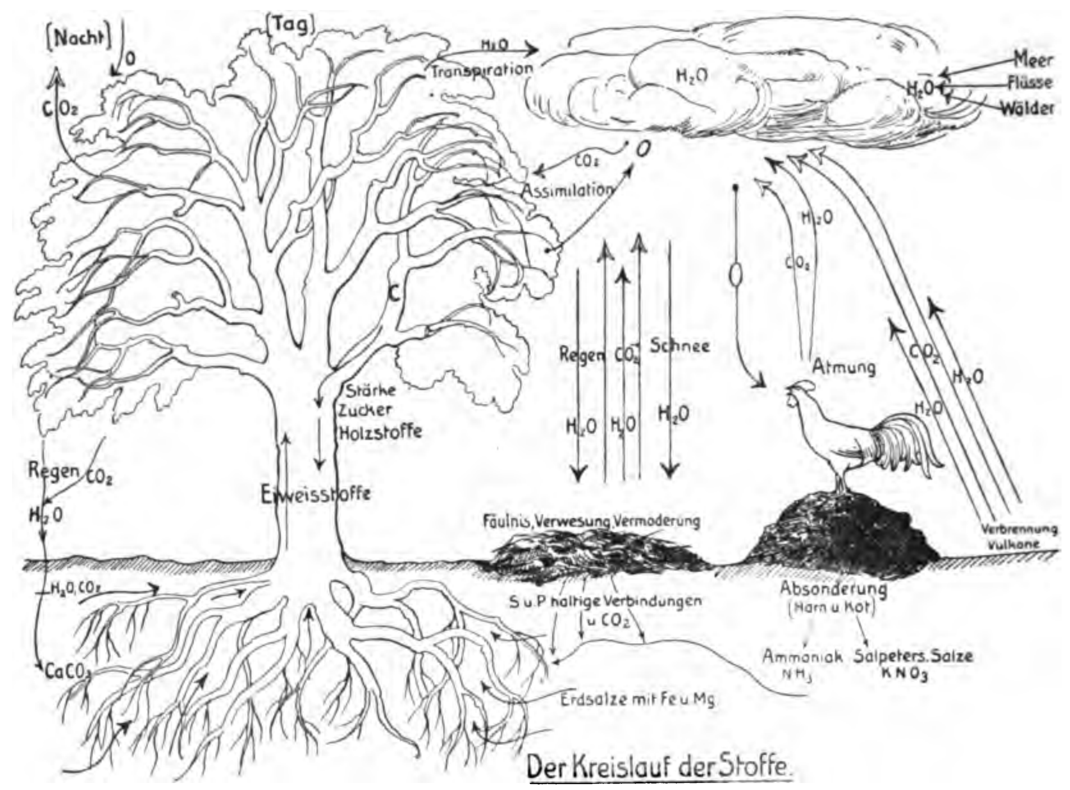
Kreislauf der Stoffe.

Vertiefen wir uns nun erst einmal in die Grundzüge der Ernährungslehre und halten uns den innigen, untrennbaren Zusammenhang in der ganzen Natur zwischen Mensch, Tier und Pflanze vor Augen. Ein und dasselbe Material dient dem Menschen wie den anderen Geschöpfen zum Aufbau des Körpers. Alle Teile desselben bestehen aus Zellen, die durch unsere Lebenstätigkeit, Arbeit, Bewegung, Verdauung, Atmung, Ausdünstung fortgesetzt abgenutzt und verbraucht werden. Es gehen beständig Teilchen der Zellen und des Säftestroms verloren, indem Hautschüppchen, Haare, Schweiß, Hauttalg usw. abgegeben werden. Damit der Körper in seinem Bestande bleibt, müssen ihm täglich die verbrauchten Stoffe wieder zugeführt werden, was durch die Nahrung geschieht.

Die Nahrungsmittelchemie teilt die Nahrungsmittel in organische und unorganische ein; letztere sind Sauerstoff, Wasser, Kochsalz und andere Salze. In den organischen Nahrungsmitteln, z. B. Milch, Eiern, Fleisch, Kartoffeln, Brot, Gemüse sind — neben den unorganischen Stoffen: Wasser und Salzen — die für unseren Körper nötigen Nahrungsstoffe enthalten: Eiweiß, Fett, Kohlehydrate (Zucker und Stärke). Diese Nahrungs- oder Nährstoffe setzen sich aus den in der Natur frei vorkommenden Grundstoffen oder Elementen zusammen: Kohlenstoff, Wasserstoff, Stickstoff und Sauerstoff, welche 95,6 Prozent des menschlichen Körpers ausmachen, und Chlor, Schwefel, Phosphor, Eisen, Kalium, Kalzium, Natrium, Magnesium, Silizium, Fluor, die sich mit 4,4 Prozent am Körperbestand beteiligen. Andere Stoffe, die wegen ihrer Appetit und Verdauung anregenden Eigenschaften genossen

werden, sind nicht Nahrungs-, sondern **Genußmittel**.

Die ganze wichtige Umwandlung der unorganischen Stoffe in organische Nahrungsstoffe verdanken wir den Pflanzen. Nur sie allein können mit Hilfe des Sonnenlichtes in ihren Blattgrün (Chlorophyll) enthaltenden Teilen diese Arbeit leisten. Die Pflanze entzieht das nehmen wir die von den Pflanzen gebildeten Stoffe in konzentrierterer Form auf als direkt durch Pflanzennahrung. Im Körper des Menschen und des Tiers machen die eingeführten Nahrungsstoffe den umgekehrten Prozeß durch. Indem wir dauernd Sauerstoff einatmen, verbinden sich diese Stoffe mit demselben und „verbrennen". Man nennt diesen Vorgang Ver-



Der Kreislauf der Stoffe.

H_2O = Wasser, CO_2 = Kohlensäure, O = Sauerstoff, S = Schwefel, P = Phosphor, Ca OO_3 = Kalziumkarbonat, NH_3 = Ammoniak, Fe = Eisen, Mg = Magnesium, KNC_3 = salpetersaures Kali.

Wasser mit den darin gelösten phosphorsauren, schwefel- und salpetersauren Salzen und Ammoniak dem Erdboden, das Kohlendioxyd durch die kleinen Spaltöffnungen ihrer Blätter der Luft. Der bei dieser Tätigkeit zuerst gebildete Stoff ist die Stärke, die man unter dem Mikroskop in den Blattgrünkörpern finden kann. Aus dieser bilden sich dann weiter Zucker, Fette, Säuren; mit Stickstoff und Schwefel auch Eiweiß. Dabei scheidet die Pflanze Sauerstoff aus. Die Tiere ernähren sich von pflanzlichen Produkten. Genießen wir andererseits tierische Nahrungsmittel: Fleisch, Eier, Milch, usw., so brennung, weil er analog der bei einer Verbrennung stattfindenden „Oxydation", Verbindung mit Sauerstoff, auch nur unter Sauerstoffaufnahme stattfinden kann. (Abb. 1.) Wie bei einer Verbrennung mit Flamme immer Rückstände bleiben — Schlacken — so erzeugt die flammenlose Verbrennung im Körper Nebenprodukte: ausgeatmete Kohlensäure, verdunstetes Wasser und stickstoffhaltige Substanzen, z. B. Harnstoff. So ist also der große Kreis zwischen Tier- und Pflanzenreich geschlossen. Die Pflanze hat aus der Luft und aus dem Boden ihre Nahrung gezogen, aus

einfachen Stoffen komplizierte aufgebaut, Sauerstoff ausgeschieden. Im tierischen Organismus werden diese komplizierten Stoffe unter Aufnahme von Sauerstoff wieder in einfache zurückgeführt.

Diese Umwandlung hat eine Menge gewaltiger Wirkungen, nämlich die Arbeit des Herzens, der Atmung, der Darmtätigkeit, die Bewegungen des Säftestroms und osmotische Vorgänge zur Folge, sie erzeugt die dem Körper nötige Wärme und setzt sich schließlich in Muskelkraft u. Arbeitsleistung um.

Unter Osmose versteht man den Austausch zweier Flüssigkeiten von verschiedener Beschaffenheit, die durch eine poröse Scheidewand voneinander getrennt sind. Im Anfang der Vermischung tritt stets eine größere Menge der dünneren Flüssigkeit auf die Seite der dichteren als umgekehrt. Im täglichen Leben findet die Osmose vielfach Anwendung. Linsen, Erbsen, Bohnen usw. quellen auf, wenn man sie in Wasser legt, weil mehr Wasser aufgenommen als abgegeben wird. Die Haut reifer Steinobstfrüchte platzt aus demselben Grunde bei andauerndem Regen. Durch den Alkohol schrumpfen weiche tierische Gewebe zusammen. Um aus Apfelsinenschalen Essenz zu bereiten, legt man sie in Weinspiritus. Im Pflanzen- und Tierreich spielt die Osmose eine große Rolle beim Austausch der Säfte zwischen allseitig geschlossenen Blutgefäßen und Zellen. —

Die organischen Nahrungsstoffe enthalten alle eine mehr oder minder große Menge aufgespeicherter Kräfte, die bei der Zersetzung der Stoffe im Körper frei werden. Dieser Kraftvorrat kann durch die Bestimmung der Verbrennungswärme genau gemessen werden, die durch das Wort Wärmeeinheit oder Kalorie ausgedrückt wird. Man nennt eine Kalorie diejenige Wärmemenge, welche nötig ist, um 1 Liter Wasser um 1° Celsius zu erwärmen, z.B. von 0° auf 1° zu bringen.

Nahrungsstoffe.

Betrachten wir weiter den Wert der einzelnen Nahrungsstoffe, um bei der Zusammensetzung der Nahrung in bezug auf Menge und Art das Richtige treffen zu können.

Die Eiweißstoffe, die zu den stickstoffhaltigen gehören, weil der Stickstoff ihr wichtigster Grundstoff ist, sind unersetzlich für den Aufbau der Gewebe und Zellen. Wir erhalten sie sowohl aus dem Tier- wie aus dem Pflanzenreich. Ihren Namen haben sie von dem Eiweiß des Hühnereis, in welchem ein Eiweißkörper, das Albumin, enthalten ist. Es hat die Eigenschaft, bei Hitze fest zu werden. Als wesentlichster Nährstoff ist Eiweiß im Fleisch enthalten, als Bluteiweiß oder Serumalbumin. Ein weiterer Eiweißstoff des Bluts ist Fibrin oder Blutfaserstoff, der das Gerinnen des Bluts veranlaßt. Beim Schlachten wird durch starkes Schlagen des Bluts das Fibrin zum Gerinnen gebracht und ausgeschieden. Die Pflanzen enthalten wenig Albumin — das Pflanzenalbumin in Kartoffeln, Rüben u.a. Es hat wie das Serumalbumin die Eigenschaft zu gerinnen. Als Kasein oder Käsestoff finden wir das Eiweiß in der Milch. Es gerinnt beim Sauerwerden, aber nicht beim Kochen der Milch. Will man Milch, ohne daß sie sauer wird, zum Gerinnen bringen, so setzt man Lab, einen aus den Drüsen des Kälbermagens gewonnenen Extrakt, zu. — Die vierte Hauptart der in den Nahrungsmitteln vorkommenden Eiweiße ist das Globulin, das hauptsächlich in pflanzlichen Nahrungsmitteln, z. B. als Legumin in Erbsen, Linsen und Bohnen enthalten ist. Auch das Eiweiß im Eidotter, Vitellin, gehört hierher. — Die Häute, Sehnen, Bänder und Knorpel des Fleischs enthalten kein Eiweiß. Deren gallertartige Substanz ist Leim, eine eiweißähnliche Verbindung, Albuminoid, aus dem im Großbetrieb, ebenso wie aus Fischgräten, die Gelatine hergestellt wird, und die in der Küche bei der Zubereitung von Fleischgelees, Sulzen und Gallerten Verwendung findet.

Die stickstofffreien Stoffe, Fette und Kohlehydrate, liefert uns das Pflanzen- wie auch das Tierreich, ersteres in Oliven-, Palm-, Erdnuß-, Kokosnuß- und Rüböl, letzteres in Speck, Tran, Schmalz und Talg. Vor allen Dingen das Fett, aber auch die Kohlehydrate sind die Brennstoffe der Nahrung und liefern die Wärme. Außerdem dient das Fett zum Ansatz im Körper und bildet dadurch Schutz und Polsterung für einzelne Organe. Im Hungerzustand und in Krankheitsfällen wird zuerst dies aufgespeicherte Fett verbraucht, daher das Abmagern des Körpers. So dient das Fett gleichzeitig als Eiweißsparer, indem es

durch seinen Verbrauch letzteres dem Körper erhält. Den Fetten ähnlich wirken auch die Kohlehydrate. Kohlehydrate selbst kommen nur in ganz beschränktem Maße als Glykogen in der Leber und den Muskeln zum Ansatz. Sie können aber, was wichtiger ist, in Fett umgesetzt werden.

Mit Ausnahme dieses Muskel- und des Milchzuckers stammen die Kohlehydrate hauptsächlich aus dem Pflanzenreich. Zu ihnen gehören Rohr- und Traubenzucker, die Stärke in der Kartoffel, in den Mehlen, in Reis, Mais, Sago und anderen Pflanzenprodukten, außerdem das Dextrin oder Stärkegummi, Pektin in den Früchten.

Neben dieser Gruppe organischer Nahrungsstoffe erhalten wir die Salze aus pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln, außerdem kommen sie im Wasser gelöst vor. Lange Zeit haben die Salze die ihrer Bedeutung entsprechende Wertschätzung nicht erfahren. Erst nachdem neuere Ansichten die älteren Eiweißtheorien ins Schwanken gebracht haben, ist ihr Kurs gestiegen. Sie sind für alle Teile des Körpers von ebenso großer Bedeutung wie die anderen Nährstoffe. Ihr Fehlen kann Krankheiten wie Bleichsucht, Mißbildungen, mangelhaftes Wachstum wie Rhachitis zur Folge haben. Die Festigkeit des Knochengerüsts und der Zähne wird durch phosphorsauren und kohlensauren Kalk bedingt. Kieselerde dient zur Bildung des Zahnschmelzes, und Eisen wird in allen Organen, zur Hauptmenge im Hämoglobin des Blutes, abgelagert. Man schätzt die Eisenmenge eines 70 Kilo schweren Erwachsenen auf 3,1—3,3 g, wovon 2,4—2,7 g auf das Blut fallen.*) Schließlich können die Nährstoffe nur mit Hilfe der gelösten Salze die Zellwände durchdringen.**)

Die Träger dieser unentbehrlichen Salze sind vor allen Dingen Gemüse, Salate einige Obstsorten. Wir können nicht Wer nug darauf legen, die Salze in dieser in unsere Küchenzettel aufzunehmen und der Zubereitung der Speisen Sorge für Erhaltung zu tragen. Daß ein instink Bedürfnis für Salze vorhanden ist und Fehlen derselben sich fühlbar macht, kann an der Liebhaberei der Kinder, Kreide und zu essen, oder an dem Lecken der Tiere Salzsteinen beobachten. Um die Bedeutung Salze in der Ernährung zu kennzeichnen, n man sie auch Nährsalze. Man sucht Kr heiten, die auf Nährsalzmangel beruhen, d Einnehmen entsprechender Präparate vo beugen. Daher trinken bleichsüchtige junge M chen Eisen, an Rhachitis Leidende halten phosphorsaure und Kalksalze. richtiger Ernährung können wir aber, wie sagt, unseren Bedarf an Nährsalzen durch Genuß der oben genannten Nahrungsmi decken.

Anders verhält es sich mit dem Kochsa Dasselbe wird in größerer Menge als die deren Salze aufgenommen. Es dient, obgl es für das Blut ganz unentbehrlich ist, n unmittelbar zur Ernährung, sondern w hauptsächlich als Reiz- und Genußmittel, dem wir es den Speisen zusetzen, was aber n in übermäßiger Menge geschehen darf.

Daß eine tägliche Flüssigkeitszufu ebenso nötig ist, sagt schon der Umstand, daß Körper des Erwachsenen aus 63 Proz. Wasser bei Kindern noch mehr — besteht, welches dauer durch Atmung, Verdunstung und Ausscheidung verbraucht wird. Wasser ist Hauptbestandteil d Blutes, etwa 78 Proz., es dient zur Lösung d festen Nährstoffe, zur Bildung der Verdauung säfte, zur Fortbewegung der Nahrung durch d Verdauungsapparat, zur Regulierung der Kö perwärme. Der Wasserverlust darf also eine g wisse Grenze nicht überschreiten, der Bedarf ein Erwachsenen soll täglich 2—2½ Liter betrage Daß er nicht ausschließlich durch Getränke gebe zu werden braucht, hat seinen Grund in de großen Wassergehalt der meisten Nahrungsmitt besonders der Vegetabilien, und in den bei d Zubereitung der Speisen zugesetzten Flüssigkeite

*) Rubner, Physiologie der Nahrung und der Ernährung.
**) Siehe Osmose, S. 85.

Kostmaß.

Es ist nun allerdings nicht nur wichtig zu wissen, welche Stoffe dem Körper zugeführt werden müssen, sondern man muß si auch fragen:

1. Sind die genannten Nährstoffe alle in gleicher Menge in den Nahrungsmitteln enthalten?

2. Werden alle Stoffe gleichmäßig ausgenützt?

3. Welche Mengen von Nährstoffen müssen in der täglichen Nahrung enthalten sein?

Ein Blick auf die Nahrungsmittelzusammenstellungen*) beantwortet uns die erste Frage. Sie zeigt uns, daß das Eiweiß derjenige Nährstoff ist, der, abgesehen von dem Fettgehalt des sehr fetten Fleischs, den Fettsorten und dem Käse, dem Fleisch den Wert gibt. Der Wert der pflanzlichen Nahrungsmittel wird teils durch den Gehalt an Kohlehydraten, teils an Eiweiß, Fetten und Salzen bestimmt. In allen Nahrungsmitteln finden wir Salze und zum Teil sehr große Mengen von Wasser. Gleichzeitig sehen wir auch, welche Wärmemengen ein Nahrungsmittel zu erzeugen vermag.**) Bei der Tabelle der vegetabilischen Nahrungsmittel finden wir auch die Angabe über den Gehalt an „Rohfaser". Dies führt uns gleichzeitig zur Betrachtung der zweiten Frage, ob die Nahrungsstoffe alle gleichmäßig ausgenützt werden. Prof. Rubner hat durch eine Reihe von Versuchen an verschiedenen Menschen die Ausnützbarkeit einiger der gebräuchlichsten Nahrungsmittel festgestellt und kam zu dem Resultat, daß nicht ausgenutzt wurden:

	von der Trockensubstanz: %	vom Eiweiß: %	vom Fett: %	von den Kohlehydraten: %
Fleisch	5,3	2,6	—	—
Eier	5,2	2,6	—	—
Milch	8,8	7,1	—	—
Milch und Käse	6,4	3,8	—	—
Erbsen	9,1	17,5	—	3,6
Eiweißreiche Makkaroni	5,7	11,2	—	2,3
Brot aus feinstem Mehl	4,0	20,0	—	1,1.
Brot aus gröberem Mehl	6,7	24,6	—	2,6
Kleienbrot	12,2	30,5	—	7,4
Mais	6,7	15,5	—	3,2
Reis	4,1	20,4	—	0,9
Wirsingkohl	14,9	18,5	—	15,4
Gelbe Rüben	20,7	39,0	—	18,2
Kartoffeln	9,4	32,2	—	7,6

*) Tafel XIII, XIV und XV.

**) Vgl. den Text unter den Tafeln.

Wir sehen hieraus, daß die Ausnützbarkeit, z. B. des Eiweißes tierischer und pflanzlicher Nahrungsmittel, ganz verschieden ist. Bei dem reichlichen tierischen Eiweiß bleibt ein viel kleinerer nicht resorbierter Rest als bei dem zum Teil in geringeren Mengen vorhandenen pflanzlichen. Und in der Tat wird auch ersteres besser ausgenützt, weil das Eiweiß der Pflanzen in Zellen von Rohfaser (Cellulose) eingeschlossen ist, die für die Verdauungssäfte undurchdringlich sind. Daher sind auch die Hülsenfrüchte trotz ihres hohen Eiweißgehalts nicht so uneingeschränkt wertvoll. Viel günstiger liegen die Verhältnisse, wenn dieselben durchgetrieben sind. Kartoffeln sind, in kleineren Mengen oder in Breiform genossen, trotz ihrer Zellwände viel leichter verdaulich; große Mengen als Kostbedürfnis eines Arbeiters verzehrt, oder gebratene Kartoffeln verhalten sich bezüglich der Resorption weniger günstig. Bei jungen, zarten Pflanzen werden die Kohlehydrate sowie die pflanzlichen Fette, die Öle, sehr gut ausgenützt; letztere viel besser als feste tierische Fette, z. B. Speck.

Aus diesen Tatsachen sehen wir, daß wir die dritte Frage gar nicht mit der bestimmten Angabe nötiger Nährstoffmengen beantworten können, sondern daß unsere Kost durch den Grad ihrer Ausnützbarkeit mit bestimmt wird. Eine absolut normale Diät und für alle gleichmäßige Mengenangabe gibt es nicht. Es hängt so unendlich viel auch von der Art der Zubereitung und von individuellen Verschiedenheiten ab. Wenn sich unsere Nahrung auch nach den wissenschaftlich und praktisch genügend erprobten Grundsätzen einer richtigen Ernährung für Gesunde zusammenstellen läßt, so wird eine moderne, die Ernährungslehre verstehende Hausfrau in der täglichen Praxis doch nicht nach Zahlen und Tabellen arbeiten, sondern sie wird mit Hilfe dieser grundlegenden Kenntnisse der zu berücksichtigenden vielseitigen Umstände bei kluger Überlegung, unter Rücksichtnahme auf die gegebenen Verhältnisse und auf Grund praktischer Erfahrung die Küchenzettel so zusammenstellen, wie sie den An-

sprüchen an eine richtige, vernunftgemäße Ernährung genügen und wie es gleichzeitig die individuellen Verschiedenheiten ihrer Familienangehörigen erfordern. Gilt es doch, dabei auf viele einzelne Umstände Rücksicht zu nehmen, auf Alter, Wachstum, Körpergröße, Konstitution, Lebensweise, Beruf, Klima, Tages- und Jahreszeit.

Für den zarten Körper eines Säuglings hat die Natur in der Frauenmilch das geeignetste Nahrungsmittel*) gegeben. Sie ist das einzige, das für ein bestimmtes Alter die Nährstoffe gerade in der Menge und Mischung enthält, wie sie der Körper zu seinem Aufbau und Bestehen braucht. Der ältere, wachsende Mensch verlangt anderes, weil der Körper, um die nötige Menge von Nährstoffen zu erhalten, zuviel Wasser aufnehmen müßte und dadurch die Verdauungsorgane, besonders die Nieren, zu sehr belastet würden. Auch aus Geschmacksgründen brauchen wir dann andere Nahrung. — Während der Zeit des Wachstums ist gute Ernährung besonders wichtig. Von großer Bedeutung ist es, Kinder von vornherein so zu erziehen, daß sie ihre Nahrung regelmäßig in genügender Menge zu sich nehmen. Ist dieselbe einwandfrei, dann ist auch die Entwicklung gut. Unzweckmäßige Ernährung verdirbt den Magen des Kindes und beeinträchtigt seine Entwicklung. Bei kümmerlicher Zufuhr werden die einzelnen Organe mangelhaft ausgebildet, so daß Muskeln und Nerven zu intensiver Arbeit untauglich werden. Und solche Fehler sind später schwer wieder gut zu machen. Ein gut genährter Körper hat eine größere Widerstandskraft gegen Krankheiten und überwindet sie schneller. Nur soll man bei der Ernährung der Kinder auch wiederum nicht zu viel des Guten tun wollen; planloses Mästen ist ebensowenig am Platze. Fettleibigkeit entstellt den von Natur anmutigen kindlichen Körper wie auch das Gesicht und beeinträchtigt die Entwicklung der Muskulatur und der Beweglichkeit. Es ist wohl auch die Ansicht nicht ganz zurückzuweisen, daß bei zu fetten Kindern die geistige Entwicklung zurückbleibt. — den Jahren der Reife, in denen sich A und Absterben der Körperbestandteile das G gewicht halten, muß sich die Nahrungsz nach der Lebensweise und dem Körperzu richten. Im Alter sagt eine geringere M leicht verdaulicher, anregender Kost mehr

Bezüglich des Geschlechts soll wäh der Zeit des Wachstums kein Unterschie der Ernährung bestehen. Auch später die stark arbeitende Frau fast dieselben Me wie der Mann genießen. Nach der Zeit Reife, in der der Stoffwechsel der Frau w ger energisch vor sich geht, bedarf sie im gemeinen eine geringere Nahrungsmenge. der Zeit der Schwangerschaft und des Still erfordert der weibliche Körper zur Bildung Kindes und der Milch leicht verdauliche nahrhafte Kost. — Korpulente Menschen dür weniger fette und kohlehydratreiche Speisen Butter, Kartoffeln, Mehlspeisen, Kuchen nießen.

Verschiedene Lebensweise und B schäftigung erfordert für körperlich stark A beitende eine reichlichere Kost als für rein geis Tätige. Stark sich bewegende Menschen ve arbeiten auch leichter eine größere Menge vo Vegetabilien wie Hülsenfrüchte, Kartoffeln un Kleiebrot als die, die eine sitzende Lebenswei führen.

Auch Klima und Jahreszeit stelle verschiedene Ansprüche an die Ernährung. J kälter es ist, desto mehr Wärme gibt der Körpe ab, desto mehr muß durch Verbrennen de Nahrungsstoffe wieder erzeugt werden. Da Fe ein besonders guter Wärmebildner ist, ist unser Vorliebe (sowie die der Bewohner nördliche Länder) für fette Speisen im Winter, gegen die wir im Sommer eine Abneigung haben, erklärlich.

Die Tageszeit verlangt ebenfalls Rücksicht auf die Wahl der Nahrungsmittel. Eine allgemeine Norm über die Verteilung der Mahlzeiten auf 24 Stunden läßt sich nicht aufstellen. Auch hierbei sprechen wieder zuviel sachliche und persönliche Umstände mit. Gebräuch-

*) Näheres siehe Abteilung: Kinderstube.

lich ist, daß Kinder und Kranke häufigere und kleinere Mahlzeiten bekommen sollen als Erwachsene und Gesunde. Der Gesunde kann seinem Körper in dieser Beziehung mehr bieten und ihn an die Art der Nahrungsaufnahme, die ihm wegen seiner Berufsarbeit am bequemsten ist, gewöhnen. Unter allen Umständen ist es aber gesundheitfördernd, die einmal angenommene Ordnung innezuhalten, da Unregelmäßigkeiten zu Verdauungsstörungen führen können.

Es wird niemand einfallen, seinen ganzen 24stündigen Nahrungsbedarf in einer Mahlzeit zu sich zu nehmen. Das ist schon darum unmöglich, weil es eine zu große Menge sein würde. Könnte es aber doch der Fall sein, so würde eine solche Überladung des Magens und der Verdauungsorgane eintreten, daß die Verdauungsarbeit zu stark in Anspruch genommen und die Nährstoffe nicht genügend ausgenützt würden. Ein weiterer Übelstand — und nicht der geringste — wäre verminderte anderweitige Arbeitsfähigkeit für viele Stunden. Das Blut wird während der Verdauungsarbeit in stärkerem Maße dem Verdauungsapparat zugeführt, das Gehirn und andere arbeitende Organe werden während dieser Zeit nicht genügend damit versorgt, so daß eine allgemeine körperliche und geistige Müdigkeit und eine damit verbundene starke Unlust zum Arbeiten eintritt. Diesen Zustand haben wohl die meisten Menschen nach einem reichlichen Mahle schon an sich erfahren.

Gewöhnlich wird die tägliche Nahrungsmenge auf drei Mahlzeiten verteilt, auf eine Hauptmahlzeit, das Mittagessen, auf Frühstück und auf Abendbrot, wozu nach der jeweiligen Tätigkeit noch zwei kleine Zwischenmahlzeiten kommen. So nimmt z. B. der Arbeiter, der am frühen Morgen mit körperlicher Arbeit beginnt, vor der Arbeit ein nicht zu reichliches Frühstück ein und die anderen Mahlzeiten in den zwischen der Arbeit nötigen Erholungspausen. Das Kind im zartesten Alter erhält gewöhnlich sechs gleich große, auf je 3 Stunden verteilte Mahlzeiten. Der gewöhnlichen Sitte entsprechen drei Tagesmahlzeiten in Pausen von 5—6 Stunden. Dies kann ganz genügend sein, da die Speisen erst in der Zeit den Magen wieder verlassen haben, und ein wirkliches Hungergefühl und Nahrungsbedürfnis erst dann wieder berechtigt ist — es sei denn, daß der Magen an öftere Nahrungszufuhr gewöhnt worden ist.

Das erste Frühstück ist in den meisten Ländern verschieden. In England und Amerika ist es mehr einer Hauptmahlzeit ähnlich gestaltet. In den deutschen Familien wird es meistens als viel unwichtiger behandelt und zu dem nicht nährenden Kaffee wenig und ungenügende Zutat genossen. Darum besteht schon nach kurzer Zeit ein Bedürfnis zum zweiten Frühstück.

Unsere Ärzte und Hygieniker haben sich in den letzten Jahrzehnten mehr denn je mit der Ernährungsfrage beschäftigt. Viele von ihnen weisen darauf hin, daß im allgemeinen zu viel und zu oft gegessen werde, daß auch eine frühe reichliche Morgenmahlzeit vor Erledigung irgendeiner Arbeit nicht allein ganz überflüssig, sondern geradezu vom Übel sei und dem Körper Kräfte entziehe, die der Gehirn- und Muskelarbeit verloren gingen. Die meisten Menschen, wenigstens in Europa, pflegen abends gegen 8 Uhr eine vollständige, oft schwere Mahlzeit zu sich zu nehmen, und begeben sich dann ungefähr zwei Stunden später zu Bett, ohne noch körperliche oder geistige Arbeit zu verrichten. Während des Nachtschlafs wird nun vom Körper die Verdauung besorgt, die morgens so gut wie beendet ist, so daß die Kraftentfaltung der assimilierten Nahrung vor sich gehen kann. Anstatt diese nun zu geistiger oder körperlicher Arbeit auszunutzen, wird sie sofort wieder zu der neuen Verdauungsarbeit, die die Morgenmahlzeit erfordert, verwendet. Eigene Erfahrungen und die anderer beweisen, daß man sehr wohl früh morgens einige Stunden, ohne vorher zu frühstücken und ohne Schwäche- oder Hungergefühl zu verspüren, arbeiten kann.

Wird das erste Frühstück nach einigen vorhergegangenen Arbeitsstunden eingenommen, so möchte man dem kräftigeren englischen Frühstück das Wort reden, ebenso wie dem morgendlichen Genuß von Obst und Salat nur zuzustimmen ist, da er die Verdauungsarbeit sehr wirksam unterstützt.

Was die Abendmahlzeit betrifft, so soll sie umso geringer sein, je später sie eingenommen wird. In bezug auf die Zeit kann England

auch hierin vorbildlich sein, da es dieselbe nach Schluß der Geschäftsstunden auf 6 oder 7 Uhr legt. Nicht nachahmenswert ist die Aufnahme von schwer verdaulichen Speisen am späten Abend. Spätes und schwerverdauliches Abendessen verursacht schlechten Schlaf und unruhige Träume.

Bei der Betrachtung dieser verschiedenen Gesichtspunkte, die bei der Zusammenstellung der täglichen Kost berücksichtigt werden müssen, darf ein Punkt nicht unerwähnt bleiben, der in vielen Haushaltungen eine große — oft die führende — Rolle spielt: der Geldpunkt. Wichtig ist es darum, daß die Hausfrau weiß, daß der Preis vieler Nahrungsmittel durchaus nicht immer deren Nährwertgehalt entspricht. Durch ein billiges Nahrungsmittel kann oft mehr Wärme erzeugt und können mehr Nährstoffe dem Körper zugeführt werden als durch teure, für die nur durch Genußstoffe bestimmte Luxuspreise gezahlt werden.

Für eine Mark erhält man z. B. et

Nahrungsmittel	Gesamtgewicht g	Kalorien g	Stickstoffsubstanz g	Fette g
Kartoffeln	16666	18724	333	265
Erbsen	4166	14747	937	104
Reis	3333	11358	233	17
Rohrzucker	1100	4510	—	—
Milch	5000	3288	165	175
Butter	333	2567	—	276
Hering	832	2395	194	172
Schweizerkäse	460	1891	151	126
Rindfleisch	980	1142	159	53
Eier	745	1060	93	73

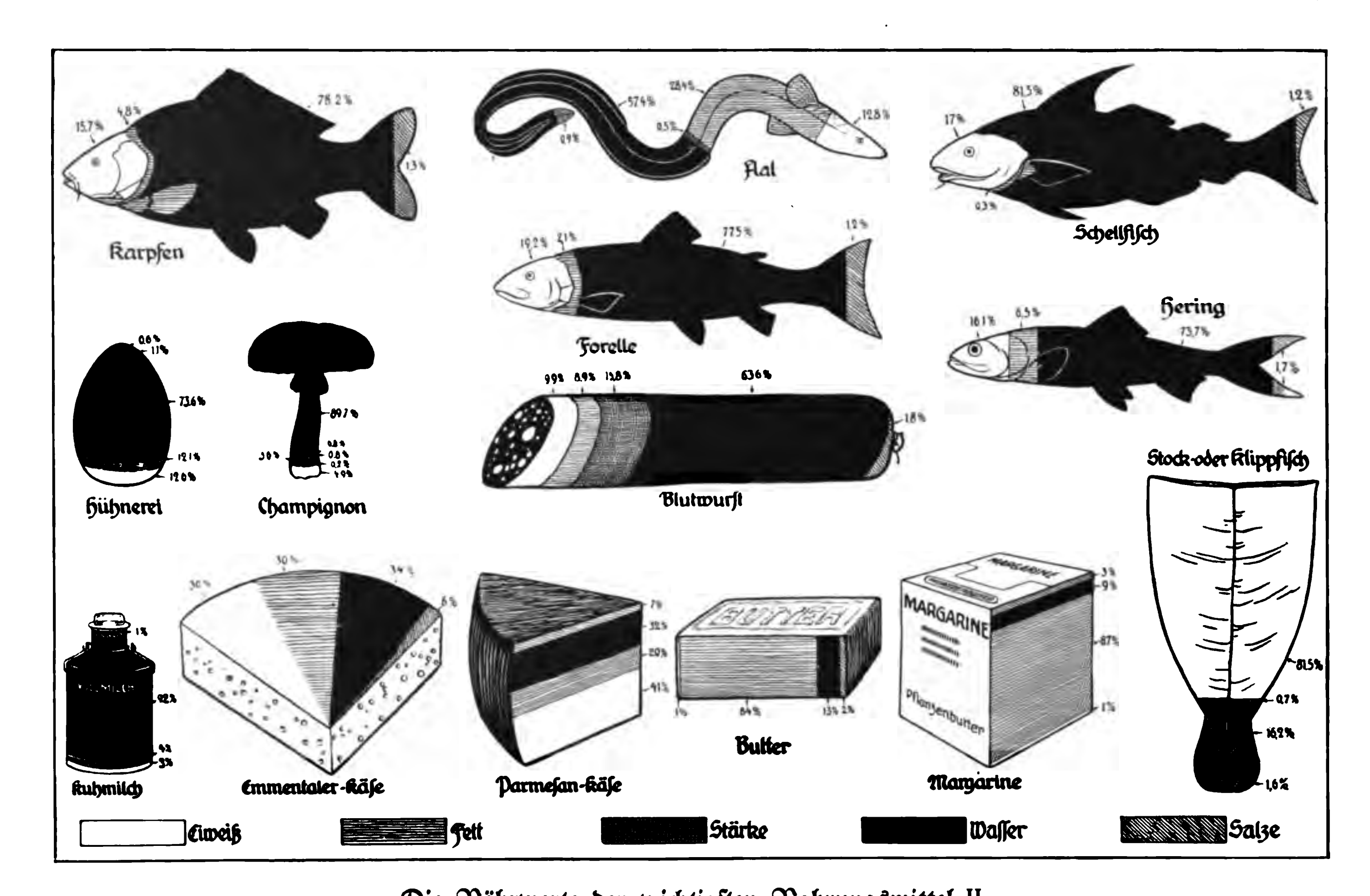
Die Rücksicht auf den Geldpunkt zu uns also oft, wie ja auch die Nahrung Armen beweist, zum bevorzugten Gebrauch Vegetabilien, und unter den Animalien ni nur die Milch eine günstige Stelle ein.

*) Rubner, Physiologie der Nahrung un Ernährung.

Zubereitung der Speisen.

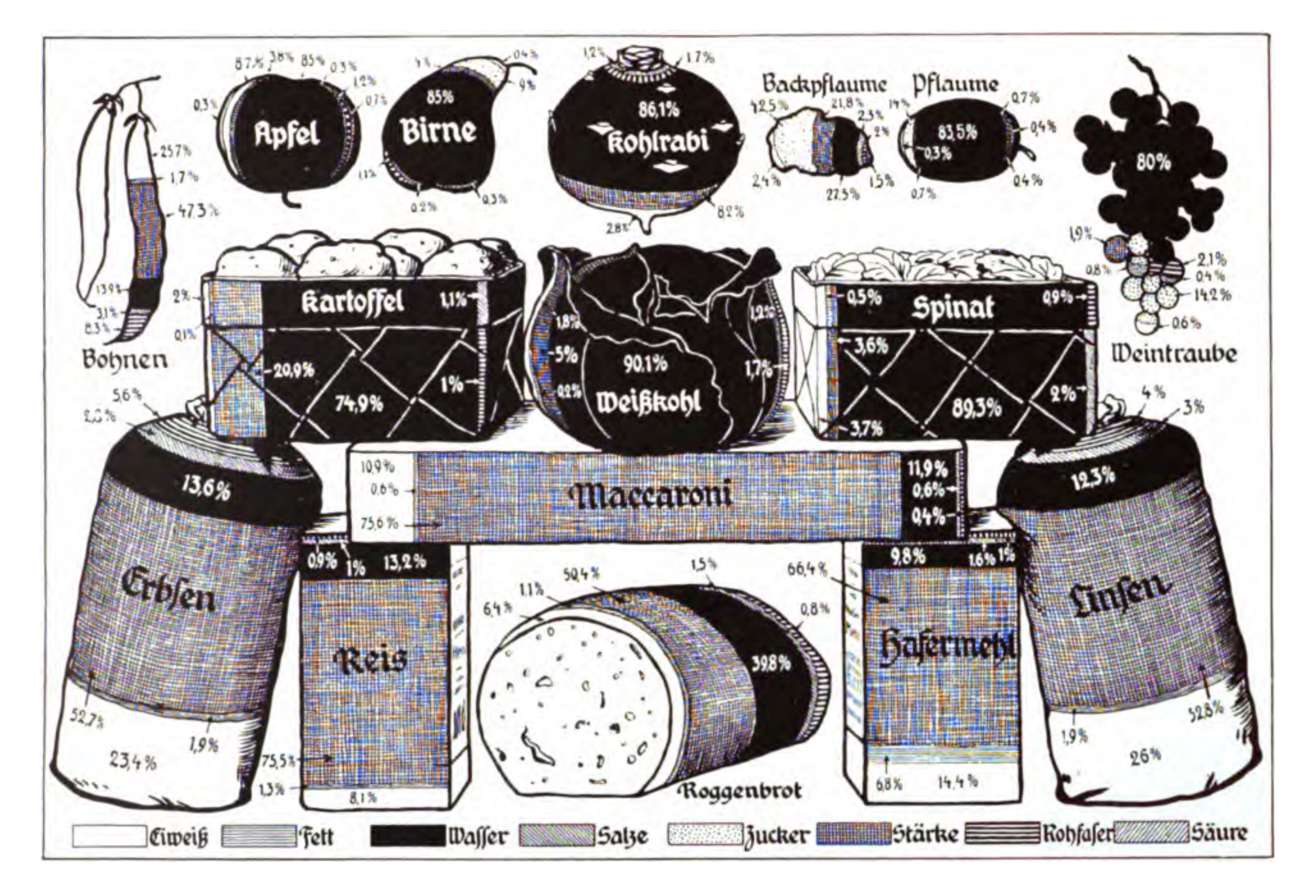
Was für die Bekömmlichkeit unserer Nahrung eine ebenso große Rolle wie die Wahl der Nahrungsmittel und deren Zusammensetzung spielt, ist die Art der Zubereitung. Die Ernährung der Tiere kann mit den in der Natur vorkommenden Mitteln unverändert durchgeführt werden. Die menschliche Ernährung bedingt andere Verhältnisse. Zum Teil nähren wir uns ja auch von „Rohkost", z. B. von Obst und Salaten; auch Eier, Milch und Fleisch können roh genossen werden, zum größeren Teil aber leben wir von Speisen, die durch den Kochprozeß verändert wurden.

Durch das Kochen der Nahrungsmittel soll Verschiedenes bezweckt werden. Es werden Duft- und Schmeckstoffe erzeugt, appetitanregendes Aussehen wird verliehen. Dadurch wird auf die Gesichts-, Geruchs- und Geschmacksnerven angenehm erregend eingewirkt. Man denke hierbei nur an den Unterschied zwischen frischem und gebratenem Fleisch, an frisch gebackenes Brot, an einen eben aus der Röhre genommenen Pudding. Das Behagen, das dabei geweckt n läßt „das Wasser im Munde zusammenlauf steigert die Eßlust und wirkt auf die Ver ungssäfte, sie zu stärkerer Absonderung regend, ein. Außerdem gehen während Kochens viele gewollte Veränderungen mit Nährstoffen vor. Durch Vermischen mit Wa und Erhitzen wird die Stärke zum Quellen bracht und „verkleistert". Stärkekleister ist der Verdauung viel leichter und schneller g als unveränderte Stärkekörner. Bei pfl lichen wie bei tierischen Nahrungsmitteln ist Erschließung der Zellhaut, die die einzel Nährstoffe einhüllt, ein weiterer Zweck Kochens. Allerdings geschieht dies auch d das Kauen. Gutes, sorgfältiges Kauen daher Vorbedingung der Bekömmlichkeit. A oft vermögen nicht einmal die besten Kauw zeuge eine genügende Zerkleinerung her zuführen. Darum wiegen, hacken, treiben viele Speisen durch. Immer bleibt aber die Eröffnung der Zellen der Kochprozeß



Die Nährwerte der wichtigsten Nahrungsmittel II

Brennwert von 100 g in Kalorien: Karpfen 109, Aal 319, Schellfisch 72, Forelle 98, Hering 145, Stock- und Klippfisch 341, Hühnerei 167, Champignon 37, Blutwurst 188, Vollmilch 67, Emmentaler Käse 404, Parmesankäse 354, Butter 783, Margarine 819.

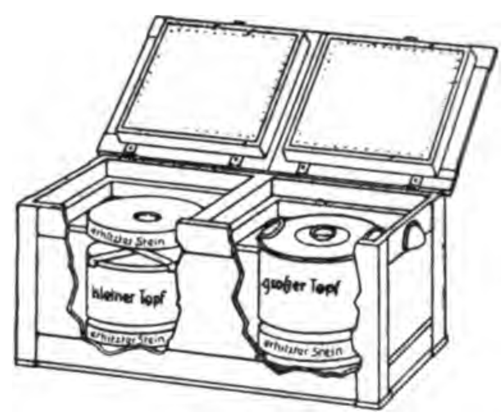


Die Nährwerte der wichtigsten Nahrungsmittel III

Brennwert von 100 g in Kalorien: Apfel 52, Birne 54, Pflaume 62, Backpflaume 270, Weintraube 66, Kohlrabi 45, Weißkohl 30, Spinat 35, Bohnen 315, Erbsen 330, Linsen 341, Kartoffel 95, Reis 355, Hafermehl 395, Maccaroni 360, Roggenbrot 243.

Wichtigste. In den einzelnen Stärkemehlkörnchen entwickelt sich Dampf, der sich ausdehnt und mit der quellenden Stärke das Zellhäutchen sprengt. Reis, der in rohem Zustande nicht zu zerkleinern ist, kann nach kurzem Kochen als weicher Brei mühelos gegessen werden. Ebenso geht es mit Kartoffeln und — allerdings nach längerer Kochzeit — mit Hülsenfrüchten. Daß die harten Vegetabilien überhaupt aufquellen, hat seinen Grund darin, daß sie sehr viel Wasser aufnehmen können, Hülsenfrüchte z. B. 60—80 Prozent, Kartoffeln etwa 15 Prozent, Roggenmehl beim Brotbacken etwa 30—40 Prozent. Dadurch vergrößern die pflanzlichen Nahrungsmittel ihr Volumen oft um die Hälfte, während die tierischen das ihrige durch Wasserabgabe bei der Zubereitung verringern, je nach der Art derselben um 20 Prozent oder mehr. Man vergegenwärtige sich z. B. die Größe einer rohen und einer gebratenen Hammelkeule.

Bei der Zubereitung des Fleischs wendet man Kochen, Dünsten, Schmoren oder Braten an. Bringt man Kochfleisch in kaltem Wasser auf, so laugt dasselbe bis zum Heißwerden den



Kochkiste.
Eine der vielen Kochkisten-Arten, wie sie im Handel in den verschiedensten Preislagen zu haben sind. Der Topf wird auf heftigem Feuer schnell so stark erhitzt, daß der Inhalt ins Kochen gerät, kommt dann, ohne daß der Deckel nochmals gehoben wird, in die Kiste und erhält oben und unten einen erhitzten Stein. Nach der üblichen Kochzeit kann das Essen der Kochkiste fertig entnommen werden.

Fleischsaft, die Extraktivstoffe und Salze fast vollständig aus. Ist das Wasser heiß, so gerinnt erst das Fleischeiweiß sowie auch das in das Wasser übergegangene. Dasselbe setzt sich als graue unansehnliche Masse ab und wird gewöhnlich abgeschöpft, so daß der einzige — wenn auch geringe — Nährstoff der Fleischbrühe verloren geht. Beim Aufbringen des





Der einfachste Kochapparat.
A Topf ohne, B Topf mit Zeitungspapierumwicklung.

Fleischs in kaltem Wasser haben wir also ein durch Auslaugen trockenes, geschmackloses, wertloseres Stück Fleisch, aber eine kräftig schmeckende Fleischbrühe. Trotzdem kann letztere als Nährmittel gar nicht in Betracht kommen. Doch bildet sie wegen ihrer Schmeckstoffe ein wertvolles Genußmittel, das die Magensäfte zu größerer Absonderung anregt und als Eröffnungsspeise einer Mahlzeit ein für weitere Nahrungsaufnahme Appetit machendes Mittel ist. — In kochendem Wasser aufgebrachtes Fleisch läßt das Eiweiß sofort gerinnen, so daß keine der oben genannten Stoffe austreten können. Wir haben dann ein saftiges, wohlschmeckendes, gehaltvolles Stück Fleisch, aber eine Brühe, die nichts Wertvolles enthält. Der Wohlgeschmack kann allerdings durch reichliche Zugabe von Suppengrün erhöht werden. Um Kochfleisch besonders vorteilhaft zuzubereiten, es durch kürzeres Kochen wohlschmeckender zu machen und auch der Fleischbrühe ihre aromatischen Stoffe nicht zu nehmen, wende man fest verschlos-

sene Töpfe an, bei denen der Siedepunkt erhöht werden kann. Eine Bouillon, die während des Kochens die Küche mit ihrem Duft erfüllt, verliert ihr Bestes. Auch zum Kochen von Knochen, Fleischgelees, Hülsenfrüchten, Backobst, sowie zum Dünsten und Schmoren des Fleisches sind die Dampftöpfe, Kochkisten, Selbstkocher ausgezeichnet.

In den Haushaltungen, auch der wenig Bemittelten, wird sehr viel Geld und Arbeitskraft beim Kochen verschwendet. Stundenlang wird das Herdfeuer im Brennen gehalten, um die vorhin genannten Speisen, die mehrere Stunden der Siedehitze ausgesetzt sein müssen, gar zu machen. Derselbe Zweck läßt sich ohne Kosten und Mühe erreichen, wenn man den bis zum Sieden erhitzten Topf in eine sog. Kochkiste stellt, wie sie in mannigfacher Form jetzt zu haben ist. Man stellt sich eine Kochkiste selbst her, indem man eine solide, mit Scharnierdeckel versehene Kiste innen recht dicht mit Heu, Holzwolle oder dgl. auspolstert, für ein oder zwei Kochtöpfe aber Öffnungen frei läßt. Auch der Deckel wird mit Spänen oder anderem gepolstert. Viele Stunden bleiben die Speisen in solcher Kiste heiß und werden allmählich, ohne Gefahr des Anbrennens, gar. In neuerer Zeit hat man das System noch dadurch vervollkommnet, daß man unter und über den Kessel je einen erhitzten Stein lagert. — Das einfachste Verfahren ist, den betreffenden Topf (A) so schnell als möglich abwechselnd mit je fünffachem Zeitungspapier von oben und unten zu umhüllen und dieses mit Bindfaden festzuhalten (B), wie dies auf der nebenstehenden Abbildung gezeigt ist. Der Topf muß am zugfreien geschützten Ort mehrere Stunden stehen bleiben, nach welcher Zeit die Speisen weich sind. Die fertigen Kochkisten sind unter dem Namen Heinzelmann, Küchenchef, Reformkocher u. a. in den Handlungen für Küchengeräte käuflich. Sie sind für erwerbende Frauen, für solche, die Dienstboten sparen wollen, überhaupt aus Sparsamkeitsgründen für jeden Haushalt unentbehrlich.

Unter **Dünsten oder Dämpfen** versteht man das Zubereiten des Fleischs, der Gemüse usw. im eigenen Saft. Diese Zubereitung hat vor dem Kochen das voraus, daß die Nahrungsmittel weniger Säfte verlieren, nicht so stark ausgelaugt werden. Wendet man hierbei gleichzeitig fette Substanzen an, so schmort man die Speisen. Durch Einwirkung stärkerer Hitzegrade (über dem Siedepunkt) kommt das **Rösten** und **Braten** zustande. In der heißen Bratröhre gerinnt die äußerste Eiweißschicht, die äußersten Muskelfasern wandeln sich zu einer Kruste um, so daß das Ausfließen des Saftes erschwert wird. Um dieses weiterhin zu vermeiden, steche man niemals während des Bratens mit Messer oder Gabel in das Fleisch, weil dadurch dem Fleischsaft eine Öffnung zum Austreten gegeben ist. Im Verlauf der Bratzeit färben sich der anfangs ausgetretene Saft und das übergossene Bratfett braun, es bilden sich aromatische Stoffe, wodurch dem Braten und der Sauce der beliebte Wohlgeruch und Geschmack gegeben wird.

Wie man bei der Zubereitung der Speisen darauf bedacht sein soll, Schmeckstoffe zu **erzeugen**, so muß man die von der Natur gegebenen aromatischen oder Nährstoffe auch zu **erhalten** suchen. Sehr wichtig ist dies außer beim Fleisch auch beim Gemüse. Eigentlich müßte man annehmen, es sei allgemein bekannt, daß Gemüse nicht abgekocht werden dürfen. Wie wir gesehen haben, sind die natürlichen Gemüsesalze für Knochen-, Zahn- und Säftebildung unentbehrlich. Man begeht geradezu einen Raub am eigenen Körper, wenn man dieselben dem Gemüse entzieht und sie glucksend und gleichsam hohnlachend ob des menschlichen Unverstands die Gosse hinunterrollen läßt. Nur die für den Genuß untauglichen Zellstoffe sollen bei der Zubereitung entfernt und die Gemüse dann mit den nötigen Zutaten — zugedeckt, damit sie in den eigenen Dämpfen gar dünsten — langsam weich gekocht werden. Wo ein Garkochen in Wasser, wie bei Blumenkohl und Spargel, nötig ist, verwende man kochendes Salzwasser. Kaltes Wasser würde auch hier zu stark auslaugen. Dies Kochwasser wird wegen seines Gemüsegeschmacks zu Suppen, Saucen und dergl. benützt. In einem Fall ist es aber notwendig, Gemüse vor der eigentlichen Zubereitung abzukochen, da das Kochen den Zweck haben soll, übelriechende Zersetzungsprodukte aus Speisen auszuscheiden. Das Entweichen solcher Produkte darf durch Zudecken der Töpfe nicht gehindert werden. Bei den Kohl- und Rübenarten: Rot-, Weißkohl, Wirsing, Teltower Rübchen und roten Rüben gehen Veränderungen im Geruch und Geschmack vor sich, es bilden sich Kohlensäure und Schwefelwasserstoff, wodurch diese Gemüse für manche

schwer verdaulich werden. Ein kräftiger Magen ist dagegen allerdings nicht so empfindlich.

Auch das grundsätzliche Abkochen der einzumachenden Gemüse wird heute zum Glück fast allgemein als veraltet angesehen. Zur Ausrüstung der Weck-, Rex- und anderer Einkoch-Apparate gehört der Gemüsedämpfer, in dem die Gemüse nur in Dampf, je nach ihrer Art kürzere oder längere Zeit, vorerhitzt werden. Sie verringern dadurch ihr Volumen, so daß ein nachträgliches Zusammenfallen während des Sterilisierens verhindert und das Glas nicht nur halb oder zu drei Vierteln gefüllt wird.

Haben wir es verstanden, bei der Zubereitung der Nahrung Schmeckstoffe zu erzeugen und vorhandene zu erhalten, so können wohl genußreiche Mahlzeiten geboten werden, was sie unter der Mitwirkung von G e n u ß m i t t e l n sind. Eine Kost, die dieselben nicht enthält, kann auch den anspruchlosesten Geschmack auf die Dauer nicht befriedigen. Wir haben z. B. im Fleisch Extraktivstoffe; der Milch, den Eiern, dem Obst und Gemüse wird nur durch ähnliche Substanzen der ihnen eigenartige Geschmack gegeben. Bisweilen tritt ein gewisser Wohlgeschmack erst bei der Zersetzung unter Mitwirkung von Bakterien, wie beim Käse, bei der Milchsäuerung, beim Hautgout des Wildes ein. Nahrungsmittel, die wenig Wohlgeschmack haben, bürgern sich trotz ihres hohen Nährwerts nur allmählich ein, z. B. die Hülsenfrüchte und das Fleisch mancher Fische.

Die Genußmittel haben also die Aufgabe:

1. durch Reizung der Geruchs- und Geschmacksnerven den Appetit zu wecken oder zu steigern und

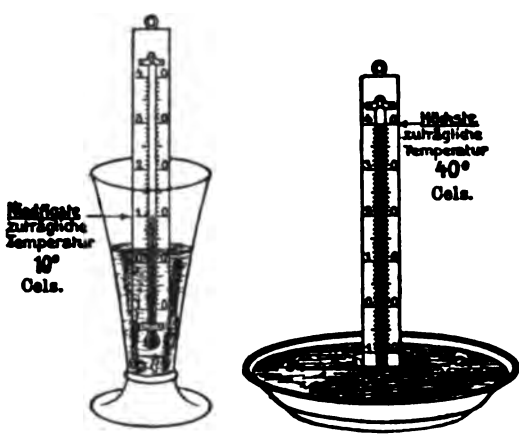
2. durch diese Reizung die für die Aufnahme der Speisen nötigen Veränderungen in den Verdauungsorganen herbeizuführen.

In den verschiedenen Lebensaltern ist der Bedarf an Genußmitteln verschieden. Kinder müssen eine verhältnismäßig reizlose Kost haben, Erwachsene verlangen eine stärker reizende. Auch ist hierin ein Unterschied zwischen städtischer und ländlicher Bevölkerung zu machen. Der besonders stark geistig Arbeitende bedarf mehr Appetitanregendes. Alte Leute verlangen dasselbe bei ihrer Ernährung, und bei Kranken spielen die Genußmittel eine große Rolle. Die Getränke: Kaffee, Tee, Wein, Bier dürfte man eigentlich nicht, wie es meistens geschieht, wegen ihrer die Nerven anreizenden Wirkung zu den Genußmitteln rechnen. Sie könnten vielmehr zu den Reizmitteln zählen, da sie nicht wie die Genußmittel zur normalen Ernährung notwendig sind.

Zwei Genußmittel, die hier noch besonders erwähnt werden mögen, sind Kochsalz und Zucker. Sie gehören ebensowohl zu den Nahrungsstoffen wie zu den Nahrungsmitteln und Würzen. Menschen, die keine genügende Salzmenge aufnehmen, können an Salzhunger sterben. Besonders reich an Kochsalz sind Blut, Speichel, Galle, Knorpel und Tränenwasser. Die festen Bestandteile des Bluts enthalten z. B. 60 Prozent Kochsalz. Dem Körper zu reichlich zugeführtes Salz wird in Schweiß und Harn ausgeschieden.

So nötig das Kochsalz für den Organismus ist, so muß doch vor zu starkem Gebrauch gewarnt werden, was gleichzeitig von den scharfen Würzen und Gewürzen gesagt werden muß. (Sie bereiten einen ganz irrtümlichen Genuß.) Viele meinen allerdings, sie nicht entbehren zu können, und es mag zugegeben werden, daß eine geringe Menge derselben für Leute, die nun einmal ihre Zungen- und Magennerven daran gewöhnt haben, unentbehrlich zur Anregung der Schleimhäute des Verdauungskanals ist. Bleiben die Würzen aber nicht auf ein geringes Maß beschränkt, so schlägt die Reizung in Überreizung um. Eine große Anzahl von Magenbeschwerden verdankt dieser Gewohnheit ihren Ursprung. Darum ist es Aufgabe der Hausfrau, sich und ihre Pflegebefohlenen gar nicht erst an scharfes Würzen zu gewöhnen, sondern alle Speisen so mild wie möglich zu geben. Der durch scharfe Speisen entstehende Durst soll dann doch immer wieder durch Trinken gelöscht werden. Und vieles Wassertrinken während der Mahlzeiten ist schäd-

lich, und nur zu billigen ist es, wenn es vom Arzt untersagt wird. Der Wert der aufgenommenen Nahrung wird durch Wasser verringert, die Säfte werden verdünnt, der Magen wird ausgedehnt und ihm sowohl wie Herz und Nieren eine zu große Arbeitsleistung zugemutet. Der tägliche Flüssigkeitsbedarf kann, wie bereits erwähnt, zum Teil durch den Wassergehalt der sogenannten festen Nahrungsmittel, die im Durchschnitt 50 Prozent Wasser enthalten, gedeckt werden. Außerdem wird morgens und abends gewöhnlich etwas getrunken, und in den meisten Familien eröffnet eine Suppe die Mit-



Zuträgliche Temperatur unserer Getränke.
(Zeichnung für das Frauenbuch von W. Jacobs.)

tagsmahlzeit. Kaltes Wasser im Wechsel mit heißen Speisen genossen, ist außerdem den Zähnen schädlich. Der jähe Wechsel macht den Zahnschmelz rissig und läßt die Zähne dadurch leichter verderben. Kaltes Wasser bei Hitze getrunken, kann langwierige Magen- und Darmkrankheiten zur Folge haben. Der Alkohol, mit dem meistens Erwachsene den durch starke Gewürze hervorgerufenen Durst zu löschen suchen, ist für Kinder ein für allemal als Gift zu betrachten.

Aus dem Gesagten sehen wir, daß die Temperatur der Speisen sehr viel zur Appetitanregung und Bekömmlichkeit beiträgt. Im allgemeinen legt man beim Mittagessen Wert auf warme Speisen, zieht aber im Sommer kalte Gerichte, wie Kaltschalen, Grützen, Obst, Salat, und eine niedrigere Tem der gekochten Speisen vor. Die Wär Nahrung hat den Zweck, die Verdauun selben recht schnell einzuleiten. Komme Gerichte in den Magen, so zieht sich d genschleimhaut zusammen, und die Drüs nen keinen Saft absondern. Ist dies ganz allmählich geschehen, so dauert es um länger, bis der kalte Mageninh Bluttemperatur erwärmt ist. Schon in ist der Genuß kalter fetter Sachen nehm, da das Fett die Innenwand des auskleidet und die Speisen die Geschmac nicht berühren können. In den warmen gelangen die Fette flüssig in den Verd kanal, und ihre Auflösung kann sofort b Warme Gerichte wirken auch darum an weil ihnen viel mehr Wohlgeruch al entströmt. Zu starkes Überhitzen bei bereitung der Speisen wirkt nachteili es z. B. Fleischfasern zu hart mach in der Milch schwerer verdaulich un zucker z. T. zerlegt wird. Speisere aufzuwärmen, ist nicht ratsam, da Wohlgeschmack verlieren, manche sog Pilze, gesundheitsschädlich werden kö

Hiermit dürfte das Wichtigste gesagt sein, was bei der Zuberei Speisen beachtet werden muß; wir sehen, daß eine richtige Ernährung in der Wahl der Art und Menge rungs- und Genußmittel besteht. T noch die Kunst der Hausfrau daz alles recht appetitanregend darbieten dann kann sie die Mahlzeiten in je zu genußreichen Stunden machen. G ihrer Hand, diese Ruhepausen des die Zeiten des Beisammenseins de zu einer Quelle der Heiterkeit un zu machen. Mag es jede nach ihr ihrem Geschmack und ihren Mitteln — ein gut gelüftetes Zimmer, Blu sauberes Anrichten, Fernhalten von Gesprächen kann mit gutem Wille reicht werden.

Verdauung.

Es ist bereits des öfteren der Verdauungstätigkeit und der großen Bedeutung der Leichtverdaulichkeit der Speisen Erwähnung getan worden. Zur Vervollständigung dürfte es angebracht sein, einen kurzen Überblick über den Weg, den die Speisen im Verdauungskanal nehmen, zu geben, ferner die umgewandelten Stoffe kennen zu lernen, als die sie erst in den Ernährungsstrom des Körpers, in das Blut, übergeführt werden können.

Die Verdauung besteht darin, daß sich die zusammengesetzten organischen Verbindungen in einfache, lösliche spalten. Auf chemischem Wege kann man dies außerhalb des Körpers mit Säuren und Laugen erreichen. Diese nötigen laugenhaften oder sauren Flüssigkeiten befinden sich auch im Verdauungskanal, in den sie aus verschiedenen in ihn einmündenden Drüsen fließen. In diesen Absonderungen sind Stoffe enthalten, sogenannte Fermente oder Enzyme, die die Wirkung der Säuren und Laugen noch verstärken. Und jedes dieser Enzyme wirkt nur auf eine bestimmte Substanz spaltend ein, das eine auf Stärke, das andere auf Rohrzucker, das dritte auf Eiweiß usw. Die Enzyme sind in den Drüsen aus Eiweiß gebildete, diesem ähnliche stickstoffhaltige Körper. Ganz wenig Enzyme können große Mengen anderer Substanzen verändern und dabei selbst unverändert bleiben.

Schon im Munde beginnt die Verdauungsarbeit. Vor allen Dingen ist zunächst eine gründliche Zerkleinerung durch die Zähne nötig. Bei den Kaubewegungen wird jeder Bissen tüchtig eingespeichelt und für das Hinunterschlucken schlüpfrig gemacht. Nur einige wenige Nahrungsmittel kommen in so fein zerteiltem Zustand in den Mund, daß sie gleich hinuntergeschluckt werden können, z. B. Obstmus, Kartoffelbrei, Fleischhaschee. Für Kranke ist es angebracht, mehr solche weiche Speisen zu geben, für Gesunde wäre diese Ernährungsweise grundsätzlich verkehrt, weil tüchtiges Kauen selbst härterer Speisen ein Kräftigungsmittel der Zähne ist. Alle härteren Teile, selbst wenn sie nicht ganz leicht verdaulich sind, z. B. Kleie in grobem Brot, Brotrinde oder sonstige Krusten reizen die Magen- und Darmhäute, regen sie dadurch zu stärkerer Absonderung der Drüsen, zu lebhafterer Darmbewegung und dadurch bewirkter, schnellerer Beförderung des Speisebreis an.

Die im Mund umgewandelten Stoffe sind Zucker und Stärke. Der Mundspeichel enthält eins der vorhin charakterisierten Fermente, die Speicheldiastase oder das Ptyalin. Es wandelt die Stärke in Dextrin oder Stärkegummi um, der Zucker wird aufgelöst. Durch die Schluckbewegungen wird der Bissen durch die Speiseröhre in den Magen weitergeführt. Hier verweilen die Speisen längere Zeit und werden erst ganz allmählich in den Dünndarm übergeführt. Während des Aufenthalts im Magen werden sie durch Muskelbewegungen hin und her geschoben, dabei mit dem Magensaft vermengt. Der Magensaft enthält vor allen Dingen Salzsäure, außerdem zwei Fermente: Pepsin und Labferment. Pepsin und Salzsäure löst tierische und pflanzliche Eiweißstoffe und wandelt sie in Albumosen und Peptone um. Bei vorübergehenden Unregelmäßigkeiten dieser Funktion des Magens wird diese künstlich gehoben, indem der Betreffende Salzsäure oder Pepsinlösungen in Form von Pepsinwein erhält. Natürlich kann man statt dieses Mittels auch künstlich verdautes Eiweiß dem Körper zuführen, das unter den verschiedensten Namen als Peptonpräparat in den Handel kommt.

Das zweite Ferment, das Labferment, hat die Eigenschaft, den Käsestoff der Milch, das Kaseïn, zum Gerinnen zu bringen. Wenn kleine Kinder sich während der Aufnahme der Milch verschlucken und etwas von der Nahrung wieder von sich geben, so braucht man nicht zu erschrecken, wenn diese flockig ist. Das ist eben die Folge der Einwirkung des Labferments. Wiedererscheinende ungeronnene Milch könnte

eher ein Grund zur Besorgnis sein. Das durch Lab geronnene Kaseïn wird im Magen durch Pepsin und Salzsäure auch wieder gelöst.

Über die Aufenthaltsdauer der Speisen im Magen sind schon viele Untersuchungen gemacht worden. Sie hängt von den verschiedensten Umständen ab: von der Art und Menge der aufgenommenen Nahrung, davon, ob hastig oder langsam gegessen, ob gut gekaut oder in Brokken verschlungen worden ist. Im allgemeinen kann man sagen, daß die Speisen in 3—7 Stunden den Magen eines Gesunden wieder verlassen haben. Der sich allmählich in den ersten Teil des Dünndarms, den Zwölffingerdarm, ergießende Mageninhalt findet hier zwei weitere Verdauungsflüssigkeiten, den Saft der Bauchspeicheldrüse und die Galle, eine Absonderung der Leber.

Bis hierhin ist im Speisebrei, dem sogenannten Chymus, nur die Stärke zum Teil verwandelt und das Eiweiß zum Teil aufgelöst worden. Wir haben also noch unverdautes Fett und Kohlehydrate sowie noch unangegriffenes Eiweiß. Auf diese Drei wirkt das vielseitigste Sekret, der Saft der Bauchspeicheldrüse, der drei Enzyme enthält, eins, das Eiweiß spaltet — das Tripsin — ein die Stärke vollständig verzuckerndes — Pankreatin — und eins, welches Fette in Glycerin und freie Fettsäuren spaltet — das Steapsin. Das Fett ist dann in feinste Kügelchen verteilt in dem schon verflüssigteren Speisebrei enthalten, es ist eine Emulsion*) eingetreten.

In dieser Form kann das verseifte Fett die feinsten Poren der Darmwand durchdringen. Die Zellen der Darmwand haben die Eigenschaft, aus den Fettspaltungsprodukten wieder echtes Fett zu bilden, das dann zur Erzeugung von Körperwärme oder Arbeitsleistung unter Hinzutritt des durch die Lungen eingeatmeten, in die Blutbahn gelangten Sauerstoffs verbrannt oder zum Ansatz gebraucht wird. Der Bauchspeichelsaft wird bei seiner Tätigkeit der Fettzerspaltung von der Galle kräftig unterstützt.

*) Unter Emulsion versteht man eine Flüssigkeit, in der das Fett in kleinsten Öltröpfchen verteilt dauernd schwebt, z. B. Milch.

Außer dem Saft der Bauchspeicheldrüse und der Galle ist im Dünndarm noch der aus zahlreichen Drüsen der Schleimhaut des Darmes austretende „Darmsaft" enthalten. Er wirkt bei der Verdauung insofern wertvoll mit, als er das Pepsin weiter zerlegt (in Aminosäuren), den Rohrzucker in Invertzucker verwandelt und zur Verseifung der Fette beiträgt.

Die Zellulose, die nur in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten und zur Anregung der Säfteabsonderung, Bewegung und Fortbewegung des Darms und Darminhalts wertvoll ist, wird zum Teil durch Bakterien, die schon im Darm sind oder mit der Nahrung in denselben gelangen, zersetzt.

Das Endergebnis der hier besprochenen Vorgänge ist, daß die wertvollen gelösten Nährstoffe: Eiweiß, Kohlehydrate, Fette, Salze nun im Dickdarm durch die aufsaugende Tätigkeit der Darmwanddrüsen als weißlich gefärbter Saft (Milchsaft oder Chylus) zum größten Teil im Lymphgefäßstrom in die Blutbahn geführt werden. Aus dem Blut decken alle Organe ihren Bedarf teils zur Wärmeerzeugung, teils zur Arbeitsleistung, teils zum Ansatz. Welcher ungenützte Rest der Nährstoffe bleibt und mit den Ausscheidungen den Körper verläßt, hängt von der Beschaffenheit des Darms und dem Gesundheitszustand des Menschen, aber auch von der Verdaulichkeit, der Auswahl und Zubereitung der Nahrungsmittel ab.

Verfolgen wir noch einmal die Verdauungsvorgänge, so lassen sie sich kurz und übersichtlich andeuten:

1. Im Munde:
   Ptyalin verwandelt Stärke in Zucker.
2. Im Magen:
   a) Pepsin zersetzt Eiweiß in Albumosen und Peptone.
   b) Lab macht Kaseïn gerinnen.
3. Im Dünndarm:
   a) Tripsin spaltet Eiweiß und peptonisiert es.

b) Pankreatin verwandelt Stärke in Zucker.
c) Steapsin spaltet Fette.
4. Im Dickdarm:
Bakterien zersetzen Rohfaser.
5. Durch den Mastdarm werden Reste als Kot abgeschieden.

Da die Verdauung 3 bis 7 Stunden in Anspruch nimmt und auf leichte Verdaulichkeit Rücksicht genommen werden soll, so ist es nicht unwichtig zu fragen, welche Speisen eigentlich leicht oder schwer verdaulich sind. An und für sich ist jede Speise, die Nahrungsmittel enthält, durch die normalen Verdauungssäfte verdaulich. Unverdauliche Bestandteile sind bei vielen vorhanden, z. B. bei Fleisch Häute, Sehnen und Gefäße, bei Gemüse und Obst Zellstoff. Als wertlos darf dies trotzdem nicht bezeichnet werden, denn, wie wir gesehen haben, ist alles für Magen und Därme zur Fortbewegung des Speisebreis und als „Ballast" wichtig. Der Ballast liegt zwischen den einzelnen Nährsubstanzen, so daß sie leichter von den Säften angegriffen werden können. Es würde keinem Gesunden einfallen, des Ballastes wegen auf den Genuß von Salat, Spinat, Gurken, Obst und dergl. zu verzichten. Kleiebrot wird z. B. gerade deswegen als Verdauung förderndes Mittel genossen. Die Verdaulichkeit eines Nahrungsmittels hängt vielmehr von der genossenen Menge desselben und seiner Beschaffenheit, von der Eigenart des Genießenden, von seiner Gewohnheit zu essen und zu trinken, gut oder schlecht zu kauen, von den Leistungen des Magens und der Därme ab. Um nur ein Beispiel anzugeben: manche halten die Milch für schwer, andere für leicht verdaulich. Ja, wenn jene sie in Menge und hastig trinken, ohne etwas dazwischen zu genießen, dann bildet sich ein dickgeronnener Klumpen im Magen. Andere trinken langsam, essen Weißbrot usw. dazu, und das Kaseïn gerinnt in feinsten Flocken. Im allgemeinen kann man die blähenden Speisen zu den schwer verdaulichen rechnen, solche, die leicht Gasbildung erzeugen, z. B. alten (nicht abgekochten) Kohl, nicht durchgestrichene Hülsenfrüchte, hartes Fleisch, kompaktes, saures Brot, gegorene Speisen, kohlensäurehaltige Biere und Mineralwässer. In vielen Fällen gibt auch der sogenannte „schwache Magen" den Grad der Verdaulichkeit einer Speise an, der durch Veranlagung, Gewohnheit, Verwöhnung oder auch Vorstellung dazu gemacht worden ist. In dem ersteren Fall kann man daher viele sonst allgemein als bekömmlich bezeichnete Speisen als „ungesunde" betrachten.

Der Appetit, mit dem man an die Speisen herangeht, ist gleichfalls von Einfluß auf die Bekömmlichkeit der Nahrung. Man darf diesen Umstand allerdings nicht überschätzen und sich nicht einbilden, daß der Zustand des Magens und seine Tätigkeit nur vom Appetit abhänge; auch Kranke, die an Appetitlosigkeit leiden, müssen sich ernähren, um den Körper vor dem Abmagern zu schützen. Immerhin ist der Appetit ein wichtiger Faktor bei unserer Ernährung, der fast wie ein Genußmittel wirkt, da beim Anblick gut zubereiteter Speisen die Erinnerung an die Schmackhaftigkeit früher genossener geweckt wird. Dagegen vergeht einem der Appetit, wenn die Speisen schlecht angerichtet sind, unsaubere Gefäße benutzt werden oder nicht hineingehörendes, z. B. ein Haar, in ihnen entdeckt wird. Der Appetit wird sehr von den Gemütsstimmungen beeinflußt. Fröhliche oder ruhige Stimmung würzen ein Mahl, während Kummer, Ärger, Zorn, körperliche Übermüdung oder geistige Überanstrengung den Appetit unterdrücken. Durch Abwechslung in der Kost wird ebenfalls appetitanregend gewirkt. Brot und Kartoffeln können wir zwar täglich genießen, sie sind uns als Beikost unentbehrlich; wenn aber die Hauptgerichte oft hintereinander erscheinen, dann verliert selbst schönes Anrichten seinen Reiz, und die Nerven bleiben unbefriedigt. Das fortwährende Einerlei der täglichen Mehl-, Brot- und Kartoffelsuppen und sonstigen Kost in den Gefängnissen und manchen anderen Anstalten verursacht so starken Widerwillen, daß die Beköstigten für die bescheidenste Abwechselung alles geben würden.

Tierische, pflanzliche oder gemischte Kost?

Über die Frage, ob die tierische, die pflanzliche oder gemischte Kost zur Deckung des Bedarfs an Nahrungsstoffen die richtige sei, ist man in Gelehrten- wie in Laienkreisen verschiedenster Meinung.

Die neueren Ansichten der Physiologen und Nahrungsmittelchemiker haben in den Ansichten über die Menge der nötigen Nährstoffe, besonders in bezug auf Eiweiß, große Änderungen eintreten lassen. Nach den Ergebnissen der früheren Versuche sollte ein Erwachsener bei mittelstarker Tagesarbeit täglich etwa 120 g Eiweiß, etwa 50—60 g Fett, etwa 500 g Kohlehydrate notwendig haben. Lahmann verringerte das Eiweißkostmaß auf 80 g, der Züricher Arzt Bircher-Benner (s. Grundzüge der Ernährungstherapie auf Grund der Energetik) sowie der dänische Ernährungsreformer Hindhede auf etwa 40 g. Letzterer bringt in der Zeitschrift „Diätetische und physikalische Therapie“ auch Neues über die Verdaulichkeit der Kartoffel. Er sucht sie als Hauptnahrungsmittel zu Ehren zu bringen und behauptet, daß sie als alleinige Nahrung auch völlig ausgenützt würde. Bei dieser Behauptung beruft er sich auf einen vierzehntägigen Stoffwechselversuch, den er mit einer 26jährigen Person angestellt hat. Diese erhielt neben 120 g Butter als einzigen Zusatz täglich 4—5 Pfund Kartoffeln. Ihr Gewicht blieb das gleiche, das Befinden war vorzüglich, und der Eiweißstoffwechsel, d. h. die Einnahme von Nahrungs- und Ausgabe von Körpereiweiß, war im Gleichgewicht. Diesen Unterschied gegenüber den Feststellungen früherer Experimentatoren führt Hindhede darauf zurück, daß er nie zu essen gibt, ehe sich Hunger einstellt, aber sofort aufhören läßt, wenn derselbe gestillt ist. Großes Gewicht legt er auf sorgfältiges Kauen.*)

Die einen bevorzugen die animalische, die anderen die gemischte Kost; die Vegetarier halten den Genuß der Animalien für ungesund und suchen für die ausschließliche Pflanzenkost Propaganda zu machen. Ich verstehe hier unter Vegetariern diejenigen seltenen Menschen, die nicht nur den Fleischgenuß verdammen, sondern auch keine Milch, Eier, Butter und Käse genießen. Die das genießen, dürfen sich eigentlich nicht Vegetarier nennen, da ihre Kost eine gemischte ist. Die Gründe, die die Vegetarier für ihre Bestrebungen geltend machen, sind unter anderem, daß Fleischgenuß gesundheitsschädlich sei (Finnen, Trichinen, Bandwürmer oder organische Krankheiten der Tiere), daß übermäßiger Fleischgenuß die Ursache für Gicht, Rheumatismus und andere Leiden sei und daß das menschliche Gebiß auf die Notwendigkeit, ausschließlich von Pflanzenkost zu leben, hinweise.

Dieser Ansicht widersprechen die Nichtvegetarier mit dem anatomischen Grunde, daß der menschliche Darmkanal nicht für ausschließliche Pflanzenkost wie bei den wiederkauenden Tieren eingerichtet sei. Deren Darm ist 25mal so lang wie der Körper, der menschliche nur 7mal so lang. In dem kürzeren menschlichen Darm und bei der geringeren Ausbildung der Hohlräume (Vormagen, Blinddarm), in denen bei den Pflanzenfressern außer durch Wiederkäuen die Vergärung der Zellulose erfolgt, ließen sich die Vegetabilien in der Kürze der Zeit, die der Speisebrei im menschlichen Körper ist, nicht so vollständig ausnutzen, d die Nährstoffe derselben in die aus Zellsto bestehenden Zellen eingeschlossen sei, die an malischen Stoffe würden in kürzerer Zeit v besser ausgenutzt; rein pflanzliche Kost bedeu daher einen Verlust an Nährstoffen oder erfordere eine so übermäßige Menge Nahru daß deren Verdauung dem Körper die be Kräfte entziehe, wodurch z. B. eine anstrenge geistige Tätigkeit für längere Zeit nach zur Unmöglichkeit würde.

Das muß man den Vegetariern unter Umständen lassen, daß auch sie uns d hingewiesen haben, die Fleischkost nicht bisher zu überschätzen, sondern der pflanz Nahrung eine größere Wertschätzung ange zu lassen. Es ist Tatsache, daß zu reic Fleischgenuß krankhafte Darmentleerunge jahrelangem Übermaß Gicht hervorrufen Die Endprodukte der Eiweißzersetzung i rem Körper sind Harnsäure und Ha Harnsäure ist schwer löslich und hat di gung, sich an geeigneten Körperstellen lagern. Werden diese harnsauren Sa größerer Menge gebildet, so rufen sie hervor, die sich als Krankheiten wie gicht, Nieren- und Blasensteinbildung ä

*) Näheres siehe: M. Hindhede, Eine Reform unserer Ernährung. K. F. Koehler, Leipzig; und M. Hindhede, Kochbuch. W. Vobach u. Co.

Nur möglichste Einschränkung der Fleischnahrung kann das Leiden mildern.

Was die Behauptung der Nichtvegetarier bezüglich schlechter Ausnutzbarkeit der Vegetabilien anbetrifft, so haben die Versuche von Rubner, Voit u. a. gezeigt, daß animalisches Eiweiß allerdings vollkommener aufgenommen wird als pflanzliches. Dagegen werden Stärke und Zucker, deren Hauptträger ja die Pflanzen sind, außerordentlich gut ausgenutzt. Rubner ist außerdem der Ansicht, daß „es einer besonderen Agitation behufs ausgedehnter Heranziehung der Vegetabilien bei der Ernährung heutzutage gar nicht mehr bedürfe, da heute, wie seit unvordenklichen Zeiten, die Kost des Menschen hauptsächlich dem Pflanzenreich entnommen wird."

Allerdings kann man sich daran gewöhnen, ohne Schädigung der Gesundheit durch reine Pflanzenkost einen muskelkräftigen, leistungsfähigen, die Vegetabilien gut verdauenden Körper zu erzielen. Das beweisen manche Leistungen der Vegetarier bei Dauermärschen und ähnlichen sportlichen Veranstaltungen. Ebenso kann man sich auch einer vorwiegenden Fleischernährung anpassen. Doch bilden solche Menschen heutzutage noch eine Ausnahme. Die gemischte Kost verschafft uns in ihren ganz verschiedenen Nahrungsmitteln den Vorteil, daß sich diese gegenseitig verdauungfördernd beeinflussen.*)

Wenn der Körper sich also beiden Arten der Ernährung anpassen kann, so ist es am natürlichsten, eine gemischte Kost zu sich zu nehmen. Wir decken dann unseren täglichen Eiweißbedarf durch animalische Nahrungsmittel, sei es mit Milch, Eiern, Käse oder Fleisch, und den Bedarf für Wärmeproduktion und Arbeitsleistung durch pflanzliche Kohlehydrate und tierische oder pflanzliche Fette. Dann haben wir aus den beiden Ernährungsarten — tierisch und pflanzlich — durch die gemischte Kost den Vorteil gezogen, daß wir mit den nötigen Nährstoffen keine zu großen Ballastmengen dem Körper bieten und vielseitige Abwechslung in unsern Küchenzettel bringen können. Die Vorzüge des Fleisches bleiben ja immer bestehen: es ist sehr nahrhaft und wohlschmeckend, durch den Gehalt an Extraktivstoffen sehr anregend, es ermöglicht eine große Abwechslung, weil es sich gut mit allem anderen vereinigen läßt, es stellt — mäßig genossen — im Verhältnis zu seinem Nährwert nicht zu große Ansprüche an den Darm und verwirklicht für viele Menschen erst den Begriff einer vollkommenen Nahrung.

*) Die Reis, Mais und Makkaroni essenden Italiener genießen sehr viel Käse, die Reis verzehrenden Japaner sehr viele Fische. Es ist festgestellt, daß von Mais, ohne Käse gegessen, 84 Prozent Eiweiß, 82 Prozent Fett, 96 Prozent Kohlehydrate verdaut wurden, während mit Käse sich diese Zahlen auf 92, 90 und 98 Prozent steigerten.

Unsere wichtigsten Nahrungsmittel.*)

Fleisch.

Unter Fleisch im eigentlichen Sinne versteht man außer dem Muskelfleisch alle genießbaren Weichteile der Tiere. Sehnen, Knochen und Fett stehen in so engem Zusammenhang mit den Muskeln, daß auch sie mit zum Fleisch gehören. Wir genießen das Fleisch sehr vieler Tiere, die als Nutztiere gezüchtet werden: Rind, Schwein, Kalb, Hammel, Geflügel. Wild und Wildgeflügel liefert sehr nahrhaftes, wohlschmeckendes Fleisch. Die Verschiedenheit im Gehalt der Nähr- und Extraktivstoffe wird durch die Art, das Alter, die Lebensweise und Fütterung der Tiere und die Lage der einzelnen Stücke bestimmt. Da die Schmeckstoffe auch durch die infolge starker Bewegung umgewandelten Eiweißstoffe bedingt werden, so ist es begreiflich, daß das Fleisch älterer Tiere wohlschmeckender ist. Daher auch die verschiedene Art der Zubereitung und der Zutaten. Kalbfleisch wird fast ausschließlich zum

*) Nährstoffgehalt s. Tafeln XIII, XIV u. XV.

Braten und zur Herstellung pikanter Gerichte verwendet, während Rindfleisch auch sehr gutes Kochfleisch liefert. Ebenso ist es mit altem und jungem zahmem Geflügel. Bei Wild und Wildgeflügel sind immer mehr Schmeckstoffe wegen der freien Lebensart und des würzigen Futters vorhanden. Bezüglich der Lage der Stücke sind die weniger angestrengten Rücken- und Keulenstücke die zartesten, und sie eignen sich daher am besten zum Braten. Alles Fleisch kann bis auf wenige Ausnahmen erst einige Tage nach dem Schlachten bzw. Töten gebraucht werden, da es erst durch die nach der Totenstarre beginnende Zersetzung mürbe und genießbar wird.

Angesichts der hohen Fleischpreise und der großen Verminderung seines Werts durch unzweckmäßige Zubereitung und Ausnützung möchte ich die Aufmerksamkeit der Hausfrauen besonders auf verständigen Einkauf lenken. Die finanzielle Lage der Einkaufenden spielt hierbei allerdings auch eine ausschlaggebende Rolle, aber einige Ratschläge können junge Frauen, die die Kunst des rationellen Einkaufens nicht als Mädchen erlernten, vor manchem Schaden bewahren. Die Annahme, durch den Kauf billiger, weil minderwertiger, Stücke vorteilhaft zu wirtschaften, ist ein Irrtum. Einen vom Metzger deshalb angesetzten höheren Preis, weil keine Knochenbeilagen dabei sind oder ein bestimmtes gutes Stück verlangt wird, zu bezahlen, ist immer zweckmäßig. Beim Rind sind z. B. die Unterschiede im Gehalt je nach dem Mästungszustand und der Körperstelle so groß, daß die Preisstellung dem Rechnung tragen muß. So ist der Durchschnittsgehalt des Fleisches bei einem

	% Wasser	% Eiweiß	% Fett	% Asche
sehr fetten Mastochsen	54,8	16,9	27,2	1,1
beim mittelfetten Ochsen	72,2	21,4	5,2	1,2
beim mageren Ochsen	76,7	20,6	1,5	1,2

In einem Kilogramm Fleisch eines Mastochsen sind also 452 g feste Stoffe, in einem Kilo Fleisch eines mageren Ochsen nur 233, also wenig mehr als die Hälfte. Ein Kilo eines gemästeten Tiers hat also fast den doppelten Nährwert wie ein Kilo eines ungemästeten. Zahlt man für ein Kilo Mastochsenfleisch 20 Pfennig mehr, so hat man doch vorteilhaft eingekauft, auch weil man saftiges, wohlschmeckendes, nicht zusammengeschrumpftes Fleisch behält, während das Fleisch ungemästeter Tiere außerordentlich zusammenschrumpft, trocken und fest wird.

Ist man aus Rücksicht auf die Wirtschaftskasse darauf angewiesen, öfters billigeres Fleisch zu geben, so erhält man das ganz vorzüglich in einzelnen Organen, die — richtig zubereitet — wegen ihres Wohlgeschmacks beliebte und wegen ihre Nährwerts und ihrer Verdaulichkeit nicht min derwertige Speisen sind: Herz, Leber, Niere un Gekröse. Der Verbreitung des Genusses vo Pferdefleisch will ich nicht gerade das Wort rede aber die Abneigung vieler Menschen beruht do auf einem Vorurteil, das noch durch nichts h begründet werden können. Chemisch kommt d Pferdefleisch mit 22 Prozent Eiweiß u. 2,5 Proze Fett — mehr als Kalb-, Hammel- und Schwei fleisch — dem Rindfleisch am nächsten. Wenn süßliche Geschmack des Fleisches durch e sprechende Würzen verdeckt wird, so ist es Rindfleisch kaum zu unterscheiden. Die Ab gung des Publikums hat nur insofern seine rechtigung, als in den Roßschlächtereien meist abgetriebene Gäule geschlachtet werden, d Fleisch natürlich sehr zähe ist. Hervorgehoben hier auch die Vorteile des Kaninchenfleisches bende Kaninchen sind in den Markthallen der ßen Städte preiswerter als anderes Fleis haben und bieten mit ihrem zarten, hellen, Geflügel ähnlichen Fleisch ganz vorzüglich richte, besonders, wenn man dasselbe seine lichen Geschmacks wegen einige Tage in ein legt. — Kalbshirn, Bries und Zunge gehör viele Haushaltungen zu den Luxusspeise Krankenkost sind sie ganz vorzüglich. Wild, geflügel und Geflügel wird bei der Zube durch reichliche Zugabe von Butter, Sah Speck noch verteuert.

Fische.

Einen billigen Ersatz für das teure Fleisch bieten die Fische, die bei der Ernährung der Küstenbewohner eine große Rolle spielen, aber auch im Binnenland immer mehr als nahrungsmittel eingeführt werden. Die enthalten insbesondere viel Eiweiß,

auch viel Fett. Die Nährstoffe sind des hohen Wassergehalts wegen allerdings nicht so konzentriert wie im Fleisch. Eine Ausnahme bildet bei diesem Vergleich das Kalbfleisch, das nicht mehr Eiweiß als der Karpfen enthält. Wenn wir von den teuren Fischen, wie Lachs, Aal, Seezunge, Steinbutte, absehen, die auch gleichzeitig die fettreicheren sind, enthält z. B.:

der Schellfisch	17 %	Eiweiß	und	0,3 %	Fett
der Dorsch	17 „	„	„	0,3 „	„
die Flunder	14 „	„	„	0,8 „	„
der Hering	16 „	„	„	9,0 „	„

wovon das Eiweiß zu 98 Prozent, das Fett zu 91 Prozent ausgenützt wird. Für nur 25—40 Pfennig ist das Pfund dieser Fische zu haben. Wenn sich die Fische noch nicht überall Freunde verschafft haben, so liegt das zum Teil an dem geringen Grad nachhaltender Sättigung und am wenig ausgesprochenen Geschmack, dem man aber durch die Beigabe entsprechender Zutaten und die verschiedenen Konservierungsarten abhelfen kann. Größere Sättigung wird durch eine vorher gereichte nahrhafte Suppe, wie Kartoffel-, Gersten-, Hülsenfrucht- oder Rumfordsche Suppe, durch Zugabe von Kartoffeln, Saucen, Salaten, Hülsenfruchtkoteletts*) mit Rotkraut u. a. mehr erreicht.

*) Zu Hülsenfruchtkoteletts wird Erbsen-, Bohnen- oder Linsenmehl oder alles zu gleichen Teilen mit dreifacher Menge Wasser zu steifem Brei gekocht, dann werden geschnittene, gebratene Zwiebeln, einige geriebene gekochte Kartoffeln (5 Stück auf 1 Tasse Mehl), fein gewiegte, aufgequollene Morcheln, gewiegte Petersilie, etwas Butter dazu gegeben, Koteletts oder Rollen geformt und diese paniert und gebacken.

Pilze.

Wenn die Pilze oft als das „Fleisch des Waldes" bezeichnet und als dem Fleisch gleichwertig hingestellt werden, so trifft das nur auf die getrockneten, und zwar in bezug auf ihren Eiweißgehalt zu. Die nahrhaftesten Pilze enthalten mit Ausnahme der als Luxusspeise anzusehenden Trüffel (mit ihren fast 9 Prozent) 4 und mehr Prozent Eiweiß, also mehr als das Gemüse, die grünen Erbsen ausgenommen. In getrocknetem Zustand steigt der Eiweißgehalt auf 20—30 Prozent und mehr. Sie können also sehr wohl für den vegetarischen Tisch als Fleischersatzspeise gelten. Das Eiweiß wird allerdings, besonders bei den getrockneten Pilzen, wegen der zähen Rohfaser nicht so gut ausgenützt. Die Menge ausgesprochener Extraktivstoffe macht die Pilzkost sehr genußreich, wertvoll sind die Pilze außerdem durch ihren Gehalt an Zucker, Mannit oder Pilzzucker, Fett, Gallerten und phosphorsauren Salzen. Der Wassergehalt frischer Pilze ist allerdings durchschnittlich 90 Prozent. Daß die Pilze in Wald und Wiese kostenlos zu haben sind steigert ihren Wert. Bis jetzt ist es aber immer noch die Unkenntnis über Pilze, die so viele draußen verderben läßt. Es wäre nur zu wünschen, daß die Pilzkunde mehr gepflegt und verbreitet und gerade die Hausfrauen der unbemittelteren Kreise mit der Kenntnis und der Zubereitung der Pilze vertrauter würden. Die Anzeichen, welche die Giftigkeit erweisen sollen: Bräunen eines in die Pilze gesteckten silbernen Löffels, Schwärzung einer mitgekochten Zwiebel, klebrige Beschaffenheit des Pilzhuts gewähren durchaus keinen genügenden Schutz. Nicht kontrollierte, genau bekannte ungiftige Pilze können in nicht frischem Zustande giftig sein, da sie sich infolge ihres hohen Wassergehalts leicht zersetzen. Die einzige Sicherheit liegt in einer genauen Kenntnis der Merkmale giftiger und eßbarer Pilze, und man tut gut, sie im Zweifelsfalle lieber wegzuwerfen. Gesundheitsschädlich können auch gewärmte Pilze sein.

Durch besondere Giftigkeit zeichnen sich der Fliegenpilz und der Knollenblätterschwamm, der leicht mit dem Champignon verwechselt wird, aus. Die Wirkung einer Vergiftung stellt sich gewöhnlich erst mehrere Stunden nach dem Genuß ein. Sie ist bei den genannten Pilzen um so gefährlicher, weil an eine Entfernung der Gifte durch Erzeugen von Erbrechen und Abführen nicht mehr gedacht werden kann.

Brat
verwe
Koch
und
Wild
wegen
Futte
Stück
und
sich
kann
Tage
werd
starre
nieß

groß
unzu
möch
beson
fina
bei
aber
die
als
bew
liger
zu
Me
weil
bes
zah
z.
Ma
daß
mu
Fl

seh
M

bi
K

Stachelbeeren, Wein- oder Traubensäure in den Trauben, Gerbsäure in Heidel- und Preiselbeeren. Unreife Früchte sind saurer als reife, da sich der Zucker erst während der Reife entwickelt. Die Fruchtsäure macht bei reichlichem Obstgenuß die Zähne stumpf, andrerseits regen gerade diese Säuren die Darmtätigkeit an. Obst wird daher viel zu Diätkuren verordnet. Neben den Säuren wirken noch andere aromatische Stoffe günstig auf die Verdauung. Daher steigert das Obst als Verdünnungsmittel konzentrierter Nährstoffe das Wohlbefinden des Menschen und schützt in einem gewissen Grad vor Verdauungsstörungen. Dies gilt von rohem, eingemachtem und gekochtem Obst. Beim Vorbereiten und Kochen bringe man es nicht mit Stahlmessern, Eisen- oder Aluminiumtöpfen in Berührung, da dieselben von den Pflanzensäuren angegriffen werden oder das Obst dunkel färben. In Zinkgefäßen gekochtes Obst kann geradezu Zinkvergiftungen zur Folge haben.

Die auch zum Obst im weitesten Sinne gehörenden als „Samenfrüchte" bezeichneten Wal-, Hasel- und Kokosnüsse, die Mandeln und Eßkastanien sind im Gegensatz zum Obst sehr fett und eiweißreich, im Stärkemehlgehalt sind sie verschieden. Mandeln enthalten kein Stärkemehl, die Kastanie sehr viel. Um sie leichter verdaulich zu machen, kocht und röstet man die letzteren. Das Fett (Öl) der Mandeln und Nüsse (Kokosnußöl) wird durch Auspressen gewonnen, um bei der Zubereitung anderer Speisen verwertet zu werden. Kindern verbiete man das so beliebte Essen der Pfirsich- und Pflaumenkerne, da sie wie bittere Mandeln durch Blausäure Vergiftungen hervorrufen können. Süße Mandeln gerieben und mit Wasser verrührt geben die beliebte Mandelmilch, die auch bei manchen Krankheiten als diätetisches Mittel Verwendung findet.

Milch.

Unter den animalischen Nahrungsmitteln nimmt die Milch neben dem Fleisch die wichtigste Stelle ein. Sie liefert die vollständige Ernährung des Säuglings und während der ganzen Kindheit kann ein großer Teil des Nahrungsbedarfs durch Milch gedeckt werden, was infolge ihres hohen Wassergehalts für einen Erwachsenen nicht mehr möglich ist. Er müßte, um das tägliche Eiweißbedürfnis zu befriedigen ungefähr 4 Liter trinken, für die täglich nötige Fettmenge 3 Liter und für die erforderliche Menge an Kohlehydraten 10 Liter. Kohlehydrate und Fett können sich aber gegenseitig vertreten, so daß ein tägliches Quantum von 5 Litern für den arbeitenden Mann nötig sein würde.

Zwischen den verschiedenen Milcharten herrscht bezüglich ihrer Zusammensetzung ein großer Unterschied. Die natürliche Säuglingsnahrung, die Muttermilch, muß leider oft durch Kuh- oder Ziegenmilch ersetzt werden. Diese hat den Nachteil schwererer Verdaulichkeit und anderer Zusammensetzung als die Muttermilch.

Es enthalten nach Rubner in 1000 Teilen

	Frauen-Milch	Kuh-Milch	Ziegen-Milch
Wasser	871,0	894,2	836,5
Feste Stoffe überhaupt	129,0	125,8	160,1
Eiweiß, besonders Kasein	24,8	34,1	46,5
Fette	39,0	36,5	43,5
Milchzucker	60,0	48,1	40,0
Salze	4,9	7,1	6,2

Kuh- und Ziegenmilch sind also reicher an Eiweiß und Salzen, aber ärmer an Fett und vor allem an Milchzucker.

Um bei der künstlichen Ernährung die Kuhmilch der Frauenmilch ähnlicher und das Kasein leichter verdaulich zu machen, verdünnt man sie für die ersten Lebenswochen zu zwei Dritteln mit Wasser, später zur Hälfte. Da hierdurch der Zuckergehalt verringert wird, setzt man Milchzucker künstlich zu (5 g auf 200 g Milch). Um den verminderten Fettgehalt wieder zu erhöhen, gibt man Gerste- oder Haferschleimabkochung dazu, deren Kohlehydrate das fehlende Fett ersetzen können. Einen vollwertigen Ersatz für die Muttermilch gibt es aber

trotz aller Mischungen nicht, da auch die Milchsorten ganz verschieden aufgenommen werden. Die Muttermilch gerinnt im Magen des Säuglings viel leichter, kann also auch wieder schneller gelöst, verdaut und für den kleinen Körper nutzbar gemacht werden. Und der größte Nachteil bei der künstlichen Ernährung ist der, daß die Handelsmilch meist sehr bakterienreich und sehr oft verunreinigt und gefälscht ist, während die aus den Drüsen austretende keimfrei und sauber ist. Die Milch ist ein so vorzüglicher Nährboden für Bakterien, daß sich diese bei günstiger Temperatur sehr schnell vermehren. In der warmen Jahreszeit hat jede Hausfrau mit Bakterienvermehrung und dadurch mit dem Sauerwerden der Milch, deren Ursache die Milchsäurebakterien sind, die den Milchzucker in Säure überführen, zu rechnen. Darum kühl und in sauberen Gefäßen aufbewahren!

Um die Milch bei der Kinderernährung für längere Zeit zu konservieren, sterilisierte man sie im Soxhletschen Apparat 40 Minuten auf 100 Grad. Die Erfahrung hat jedoch gelehrt, daß so behandelte Milch nicht jedem Säugling bekömmlich ist. Man führt heute die Barlowsche Krankheit auf den allzu langen Genuß überhitzter Milch zurück. Das Eiweiß wird beim Sterilisieren verändert, so daß es nicht mehr so leicht verdaut und ausgenützt wird. Man pasteurisiert daher die Milch lieber, d. h. man erhitzt sie 20 Minuten auf nur 70 Grad. Bei diesem Verfahren verändert sich das Eiweiß kaum, die peptonisierenden (d. h. die das Eiweiß umwandelnden) Fermente bleiben erhalten, die Tuberkelbazillen und die meisten anderen pathogenen Keime, falls die Milch solche enthält, die Milchsäure- sowie die die Milch verunreinigenden Bakterien sterben ab. Ganz keimfrei wird die Milch allerdings nicht, aber ihre Haltbarkeit steigt bei 25 Grad auf 10 Stunden, bei 14—18 Grad auf 60—70 Stunden. Kondensierte Milch (d. i. eingedickte) hält sich lange Zeit unverändert. Der beste Ersatz für die Muttermilch wäre frische, rohe, [illegible] Milch, die nur für jede Nahrung angewärmt wird. Aber in wie wenig Fällen ist diese zu haben!*)

Eine Art Milchwein, der Nahrungs- und Genußmittel zugleich ist, bereiten die asiatischen Stämme seit den ältesten Zeiten aus Stuten- oder Kamelmilch durch Alkohol- oder Milchsäuregärung: Kumys. Diese gärende Flüssigkeit wird 2—4 Tage nach dem Zusatz von Hefe getrunken, nach 48 Stunden schmeckt sie am besten; sie hält sich nicht lange. Der Geschmack ist der Buttermilch ähnlich; das Getränk schäumt wie Schaumwein, ist anregend, leicht verdaulich und nahrhaft. Dem Kumys ähnlich ist Kefir, ein unter Milchsäure- und Alkoholgärung mit Zusatz von Kefirkörnern aus Kuhmilch bereitetes beliebtes Getränk. In neuerer Zeit ist es allerdings von Joghurt verdrängt worden, ein Kuh- oder Ziegenmilchgetränk, das wie saure Milch dick gegessen wir[d] und seine überaus große diätetische Bedeutun[g] den Joghurtpilzen verdankt.

Bei Milch, die einige Zeit gestanden h[at,] setzt sich das sonst gleichmäßig in feinste Küg[el]chen verteilte Fett oben auf, da es spezifi[sch] leichter als die übrige Flüssigkeit ist. Du[rch] Abnehmen dieser „Sahne“ oder des „Rahm[s“] oder auch durch Ausschleudern mittels Zen[tri]fuge trennt man es von der übrigen M[ilch] und bereitet daraus die Butter. Der Milch[rück]stand ist Magermilch, der nach dem Butter[n zu]rückgebliebene ist Buttermilch. Auf den [Wert] dieser beiden Milcharten möchte ich hierbei besonders hinweisen, da er so leicht unter[schätzt] wird. Sie enthalten beide noch den [ganzen] Käsestoff, den Milchzucker und die Salz[e;] das Fett ist ihnen genommen, von dem oft, je nach der Art des Entrahmen[s, ein] verschieden großer Rest geblieben ist. [Sie] enthalten also noch so viele Nährstoffe, [daß sie] schätzbare Nahrungsmittel sind und au[ch als] Getränk zur Herstellung der verschi[edensten] Speisen verwendet werden können.

Die Butter ist das wohlschmeckendst[e und leich]test verdauliche Fett. Kühl und dunkel

*) Ausführlicheres über Säuglingsern[ährung] siehe im Artikel „Kinderstube“.

wahrt, hält sie sich längere Zeit frisch, durch Wärme, Licht, hohen Wasser- oder Buttermilchgehalt wird sie leicht ranzig, was durch Einsalzen verzögert werden kann. Ein gutes Mittel, Butter im Sommer auch ohne Eis fest und frisch zu erhalten, ist, sie mit einem neuen Blumentopf zu bedecken, über den ein öfters angefeuchtetes Tuch gelegt wird.

Die verschiedenen Arten Kunstbutter werden hauptsächlich aus Rindertalg unter Zusatz von Ölen, Kuhmilch, etwas Kuhbutter und Farbstoff hergestellt und kommen unter dem Namen Margarine in den Handel. Die sogenannte vegetabilische Butter ist ein beliebtes Fett, das aus den verschiedenen Pflanzenfetten, besonders aus Nüssen, bereitet wird.

Ein weiteres Milchprodukt ist der Käse, zu dessen Bereitung die Milch entweder mit Lab oder durch Säure zum Gerinnen gebracht wird. Je nach dem Zusatz oder der Verminderung des Fetts bereitet man fetten, halbfetten und Magerkäse, nach dem Hitzegrad Hart- oder Weichkäse. Die Löcher im Schweizerkäse entstehen durch zurückgebliebenen Milchzucker, der unter Bildung von Kohlensäure zerlegt wird. Infolge seines Eiweißgehalts ist Käse ein ausgezeichnetes Nahrungsmittel. Seine Verdaulichkeit hängt vom Grad seiner Reife und seinem Fettgehalt ab. Er kann also ganz leicht verdaulich sein und begünstigt die Verdaulichkeit anderer Speisen, falls der Käsegenuß kein übergroßer ist.

Eier.

Neben der Milch gehören die Eier zu den wertvollsten Nahrungsmitteln, da sie alle Stoffe, deren der Organismus zu seinem Aufbau bedarf, enthalten. Dies ergibt sich schon daraus, daß das aus dem Ei sich entwickelnde Küken 21 Tage lang seine Nahrung von demselben bezieht. Sein hoher Nährwert ist hierdurch genügend gekennzeichnet. Ein Hühnerei enthält ungefähr soviel Eiweiß wie 40 g Fleisch und 1/6 Liter Kuhmilch. Trotzdem kann der Mensch auf die Dauer nicht davon leben. Ein kräftiger Erwachsener müßte zur Deckung seines Eiweißbedarfs täglich 20 Eier essen.

Frische Eier erkennt man u. a. durch die Prüfung des spezifischen Gewichts. Sind sie frisch, so sinken sie in Salzwasserlösung (100 g auf 1 Liter) unter, ältere Eier schwimmen wegen ihrer größeren Luftblase. Auch an einem eigentümlichen Glanz sind ältere Eier zu erkennen.

Am verdaulichsten sind weich oder halbweich gekochte Eier sowie Rührei; harte Spiegeleier und hart gekochte werden durch Zugabe pikanter Zutaten verdaulicher. Als Krankenkost spielen Eier in verschiedenster Form eine wichtige Rolle.

Kartoffeln.

Unter den pflanzlichen Nahrungsmitteln ist die Kartoffel, besonders für die Volksernährung, von ganz hervorragender Bedeutung. Als sehr nahrhaft kann sie allerdings nicht bezeichnet werden, da sie etwa 75 Prozent Wasser, nur etwa 2 Prozent Eiweiß und etwa 1/4 Prozent Fett enthält. Das Stärkemehl (etwa 20 Prozent), die Mannigfaltigkeit in der Art ihrer Zubereitung sowie ihre Billigkeit erhöhen wiederum ihren Wert. In mäßiger Menge genossen wird sie am besten ausgenutzt und verdaut. Die Stärke der Kartoffel verwandelt sich im Winter durch Frost in Zucker, woraus sich der oft vorhandene süßliche Geschmack erklärt. Außerdem dehnt sich das Wasser in den Zellen dermaßen aus, daß die Wände gesprengt werden. Tauen die Kartoffeln später auf, so werden sie welk und gehen leicht in Fäulnis über. Darum: den Kartoffelkeller vor Frost schützen und gefrorene Kartoffeln bis zum Gebrauch in diesem Zustand lassen.

Im Frühjahr keimen die Kartoffeln leicht, wobei größere Mengen von Solanin entstehen, welches Gift die Ursache von Erkrankungen sein kann. Gewöhnlich ist Solanin nur in ganz geringer Menge in der Kartoffel enthalten.

Mehl.

Neben der Kartoffel steht das aus den Getreidekörnern gewonnene Mehl an der Spitze unserer Nahrungsmittel. Die Getreideverarbeitung muß sehr sorgfältig erfolgen. Durch Mahlen und Sieben (Beuteln) werden die Schalen des Korns ausgeschieden. Je feiner dies geschieht, desto mehr Eiweiß geht aber auch verloren, da dasselbe unmittelbar unter der Schale sitzt. Grobes Brot ist daher nahrhafter, recht gut gekaut und eingespeichelt auch gut verdaulich. Weizen- und Roggenmehl wird zu Weiß- und Schwarzbrot verbacken, ersteres auch zu Klößen, Makkaroni, Nudeln, Kuchen, Puddings usw. verarbeitet. Andere Produkte, auch aus Hafer und Gerste, sind Grieß, Graupen, Grütze. Die ausländischen Getreidearten Reis und Mais finden viele Verwendung bei uns als Mehle und Polenta (Maisgrieß) zur Kinder- und Krankenkost.

Alle Getreidepräparate müssen trocken aufbewahrt werden, sonst nehmen sie einen dumpfen, widerlichen Geruch und Geschmack an, werden schimmelig und unbrauchbar. Der Kleber in feuchtgewordenem Mehl hat auch nicht mehr die Eigenschaft mit Wasser zusammen einen festen Teig zu bilden.

Würzstoffe.

Unentbehrliche Würzstoffe unserer Nahrung sind Salz und Zucker (über Salz s. S. 323). Von Zucker gilt das nur, wenn er mäßig genossen wird. In den letzten 60 Jahren ist der Verbrauch von 4 auf 20 kg pro Kopf der Bevölkerung gestiegen, und viele Hygieniker und Zahnärzte warnen schon vor dem überhandnehmenden Konsum. Es sei kein Zufall, daß etwa in dem gleichen Zeitraum, in dem der Zuckerverbrauch so bedeutend gestiegen wäre, die Zahnfäule nicht nur bei unserem Volk, sondern bei allen Kulturvölkern mit ähnlichem Zuckerverbrauch einen geradezu erschreckenden Umfang angenommen habe. Dadurch, daß Reste an den Zähnen hängen bleiben, bildet sich unter Einwirkung des Speichels Säure, die die Kalksalze der Zähne auflöst. Gefährlicher noch als Zucker, der ja schneller gelöst und in den Magen befördert wird, sind Süßigkeiten, Zuckergebäck und dergleichen, die immer klebrig sind und leichter und länger hängen bleiben. Bunge weist darauf hin, daß der Zucker schnell sättigt, so daß jeder, der viel Zucker genießt, Gefahr läuft, zu wenig andere unentbehrliche Nahrungsmittel aufzunehmen. Kinder, die viele Süßigkeiten bekommen, verlieren den Appetit und haben ein schlechtes Aussehen. Das starke Zuckerbedürfnis unserer Kinder wird viel besser durch Früchte befriedigt, da der Zucker in den Früchten mit Mineral- und Kalksalzen und Eisen vergesellschaftet ist und in dieser Form wirklich ein gutes Nahrungsmittel darstellt.

In Ausnahmefällen hat die Aufnahme von chemisch reinem Zucker einen Vorzug, z. B. bei anstrengenden Märschen für das Militär wegen seiner rasch sättigenden Wirkung und des augenblicklichen Kräftigungsgefühls. Seine bequeme Transportfähigkeit begünstigt hierbei seine Verwendung.

Zuckerkranke dürfen keinen Zucker genießen, da sie ihn nicht ausnützen können. Einen Ersatz bieten verschiedene Süßstoffe, die aber keine Nahrungsmittel sind: Sacharin aus Steinkohlenteer, ungefähr 250 mal so süß wie Zucker, Dulzin und Gluzin. Früher verwandte man Honig zum Süßen.

Essig und Gewürze gehören ebenfalls zu den Würzstoffen. In den vielen Arten unserer Küchenkräuter: Zwiebeln, Porree, Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Dill, Boretsch, Senf, Estragon, Anis, Kümmel, Fenchel, Majoran, Thymian u. a. mehr, die im Sommer auch für den Nichtgartenbesitzer so billig zu haben und für den Winter getrocknet oder zum Teil frisch aufzuheben sind, haben wir eine Menge nicht schädlicher, würzender Speisezusätze, durch deren Gebrauch man auf Appetit und Nerven-

tätigkeit anregend einwirken kann, ohne, wie durch die scharfen ausländischen Gewürze: Pfeffer, Paprika, Curry, Nelken das Blut zu erhitzen und überreizend auf die Nerven zu wirken. Zimt, Vanille, Ingwer lassen sich für viele Speisen durch nichts anderes ersetzen. Zitronensaft ist ein wirksamer und wenig scharfer Ersatz für Essig.

Es sei hier nochmals betont, daß eine Nahrung je einfacher und naturgemäßer desto gedeihlicher und bekömmlicher ist. Man wird niemals den Höhepunkt der Gesundheit und Kraft, des Ernährungzustands, dadurch erreichen, daß man Zeit und Mittel auf raffinierte erkünstelte Nahrung verschwendet und das unterdrückt, was in den Nahrungsmitteln von der Natur für den Körper bereitet ist. Dies gilt ganz besonders für die Ernährung der Kinder und Kranken, deren Nahrung vollkommen giftfrei, reizlos, natürlich und nahrhaft sein muß.

Krankenkost.

Der Begriff einer Krankenkost kann nicht ganz bestimmt bezeichnet werden, ebenso wenig wie für den Gesunden eine allgemein gültige Vorschrift aufgestellt werden kann.

An die Ernährung eines Kranken darf man nicht mit der Meinung herantreten, daß sie nach anderen Grundsätzen zu handhaben wäre als die des Gesunden. Wir wollen bei beiden dieselben Aufgaben erfüllen: jede merkliche Abmagerung verhüten und die durch die Lebensvorgänge (oder die der Krankheit) hervorgerufenen Verluste ersetzen. Dazu braucht der kranke Organismus dieselben Stoffe wie der gesunde: Eiweiß, Kohlehydrate, Fette, Salze, Wasser. Nur müssen wir noch mehr als beim Gesunden beachten, daß wir ihm mit den Speisen nicht schaden, daß wir ihn erquicken und daß sie ihm nützlich sind.

Ob eine Kost schädlich ist oder nicht, hängt wie beim Gesunden so auch beim Kranken von deren Art, Menge, Festigkeit und der Beimischung oder dem Freisein von schädlichen Stoffen und der Temperatur ab. Außerdem kommt es auch sehr auf den Zustand des Magens und des übrigen Verdauungskanals an. Die Eigenart des Kranken spielt ebenfalls eine Rolle. Oft hält er sehr hartnäckig an den Gewohnheiten, Neigungen oder Abneigungen der gesunden Tage fest. Die Art der Krankheit muß berücksichtigt werden, verschiedene Krankheiten erfordern auch verschiedene Ernährungsarten. In der Genesungszeit nach schweren Krankheiten ist die Ernährung besonders schwierig, da Magen und Darm oft gesund, aber sehr geschwächt sind.

Wenn das Prinzip der Ernährung Gesunder und Kranker im Grunde auch dasselbe ist, so müssen doch gewöhnlich andere Wege eingeschlagen und andere Mittel angewandt werden. Es bedarf in vielen Fällen der ganzen Kenntnis, Erfahrung, Umsicht und Geduld, nicht nur des Arztes, sondern auch der pflegenden Hausfrau, diese Ernährungskunst richtig auszuüben.

Von einer Kunst kann insofern gesprochen werden, als in vielen Krankheitsfällen das ganze Geschick der Hausfrau dazu gehört, bei dem Kranken überhaupt erst den Appetit zu wecken oder zu mehren. Begreiflicherweise wird auch hier die Auswahl der Speisen, die Zubereitung, das nette Anrichten zur Erreichung des Zwecks beitragen. Man darf nicht denken, daß der Komfort bei der Verabreichung der Krankenkost keine Rolle spiele. Im Gegenteil! Gegen Freude, die ihm bereitet werden soll, ist kein Kranker unempfindlich. Er empfindet es wohltuend, wenn er merkt, wie liebevoll für ihn gesorgt wird, mit welcher Sorgfalt ihm die Speisen zubereitet werden. Er bemüht sich dann auch, seine Beschwerden und Unannehmlichkeiten geduldiger zu ertragen. So liegt in der Art der Krankenernährung ein Mittel, die Krankheit leichter überwinden zu helfen und die Kraft und den Mut des Kranken zu heben.

Die Forderungen, die wir an eine Krankennahrung stellen, sind die, daß die Kost leicht verdaulich, nicht fest, nicht unschmackhaft, nicht überladend sei. Einige Nahrungsmittel werden besonders als Krankenkost bezeichnet:

1. Die Milch. Auch für Kranke gibt es keine andere flüssige Nahrung, die eine so zweck-



Fleischpresse
(Alexanderwerke, Remscheid.)

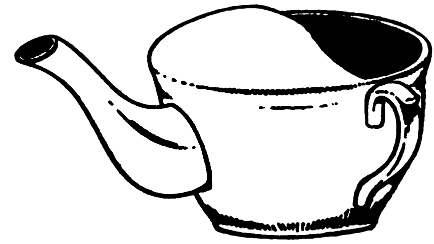
mäßige Zusammensetzung hat und die im allgemeinen so gern genommen und so gut verdaut wird. Es gibt natürlich auch Kranke, die sich teils aus Widerwillen, teils aus Gewohnheit Milch zu trinken weigern oder die Beschwerden nach deren Genuß bekommen. Das erschwert selbstverständlich die Ernährung, weil die Milch sich in einer Mannigfaltigkeit wie kein anderes Nahrungsmittel darbieten läßt, so daß infolge der Abwechslung nicht leicht Abneigung eintritt. Sie kann kalt, warm oder heiß, roh, gekocht oder sterilisiert gegeben werden, mit Kaffee, Tee, Schokolade, Kakao oder Kognak gemischt, als Milchsuppe, Brei oder süße Speise zubereitet. Für viele ist Buttermilch, saure Milch, Joghurt, Mandelmilch eine angenehme Abwechslung. Die Menge der zu genießenden Milch hängt von der Art der Krankheit ab. Manche können viel Milch vertragen, bei anderen ist es angebracht, mit $^1/_2$ Liter täglich anzufangen. In jedem Fall hüte man den Kranken vor überhastetem und übertriebenem Genuß und gebe ihm noch andere Nahrung wie Semmel- oder Mehlsuppen, Bouillon mit Ei, Zwieback, Omelette.

2. Unter den Krankensuppen nehmen die Gersten-, Hafer-, Roggen-, Reis- und Grießsuppen eine wichtige Stelle ein. Daran schließen sich die Knorrschen Hafermehlsuppen, die auch bei Neigung zu Durchfall gut vertragen werden, dann grüne Erbsensuppe, durchgestrichene Hülsenfruchtsuppe. Sie alle werden gewöhnlich gern genommen, sind aber nicht so nahrhaft wie die Milch.

3. Obstsuppen, Kompotts und Fruchtsäfte dienen sehr zur Erquickung, haben aber geringeren Nährwert.

4. Bouillon wird unbegreiflicherweise von vielen noch als sehr nahrhaft und kräftigend angesehen, andere sprechen ihr jede gute Eigenschaft, auch die der Appetitanregung, ab. Durch Zusatz von Ei und anderen Suppeneinlagen erhält sie etwas Nährwert. Sehr nahrhaft dagegen ist Beeftea und Flaschenbouillon, sowie die Leube-Rosenthalsche Fleischsolution, die auch gern genommen werden.

5. Getränke. Auch ein Kranker genießt frühmorgens lieber etwas Anregendes wie Kaffee, Tee, Kakao und Schokolade als eine Mehlsuppe. Der Alkohol ist als Arzneimittel in der Hand des Arztes nicht zu entbehren, da kein Mittel wie er die erlahmende Herztätigkeit so schnell erregt oder sie wieder in Gang bringt. Auch bei Herz- und Magenkrämpfen, bei



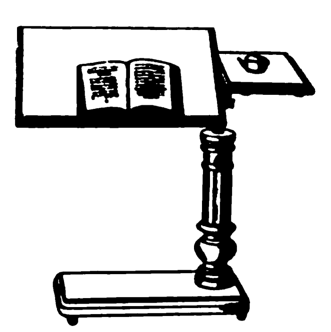
Tasse für bequeme Darreichung von Getränken, Suppen und sonstigen flüssigen Speisen an Kranke.

Schwächezuständen wird er als wirksame Arznei gegeben. Erquickende Getränke sind all die vielen Fruchtwasser, natürlichen Limonaden, Kaltschalen, die mit Zusatz von Eiweiß oder ausgelaugtem Schwarzbrot auch etwas nahrhaft gemacht werden können. Obstgelees sind gleichfalls als Erfrischung zu geben. Be-

sonders im Fieber ist derartiges Erfrischendes nötig, da die Kranken wegen der Hitze und Verdunstung sehr unter Durst leiden.

6. Feste Speisen. Die ersten festen Speisen, die man Kranken geben kann, die bis dahin nur Flüssiges genossen haben, sind Eigelb in Bouillon, weiche Eier, Kaviar zur Appetitanregung, Kompotts, Reis, Grieß, Apfelmus, Kartoffelpüree, geschabtes Fleisch, Fleischpüree von Täubchen- oder Hühnerbrust, Zwieback, Gemüse. Von letzterem empfehlen sich besonders zur Krankenkost: Spargel, Blumenkohl, Schwarzwurzeln, Spinat, junge Karotten, Püree von grünen Erbsen, Maronen und Linsen. Die weiteren Fortschritte in der Ernährung des Rekonvaleszenten müssen nach den einzelnen Fällen geordnet werden.

Es ist natürlich in jedem Fall erforderlich, sich nach den Vorschriften des Arztes zu richten, wie er auch die Zahl der Mahlzeiten anordnen wird. Wenn ein Kranker noch genügend Nahrung aufnimmt, kann man sich an die gewöhnlich üblichen Tagesmahlzeiten halten. Läßt die Nahrungsaufnahme nach, so ist es gut, 2—3 Zwischenmahlzeiten einzuschieben mit leichteren, vorherrschend flüssigen Speisen. Bei noch geringerer Nahrungsaufnahme reicht man am besten alle zwei Stunden Nahrung, ungefähr eine Tasse voll jedesmal, dazwischen noch schluckweise erquickende Getränke. So sehr ein Leichtkranker für Abwechslung in den Speisen empfänglich ist, so wenig wird dies bei Schwerkranken vom Arzt gewünscht, da bei solchen Kranken die Reizmittel den Appetit nicht mehren, sondern vielmehr verwirren, so daß Arzt und Kranker oft nicht wissen, welche Speise und wieviel eigentlich vertragen werden kann.



Krankentisch mit beweglicher Platte.

Beim Anrichten bedenke man, daß nie zuviel auf einmal dargeboten wird. Große Portionen nehmen oft von vornherein die Eßlust, und erkaltet oder gewärmt schmecken sie nicht und sind nicht zuträglich. Speisereste dürfen nicht im Krankenzimmer stehen bleiben. Die Ausdünstungen des Patienten vermindern die Güte der Speisen, und das Auge sieht sich am Dastehenden satt, wodurch die Eßlust vermindert wird.

Durch Koch- und Eßgeschirre können sehr leicht Krankheiten übertragen werden. Für Kranke mit ansteckenden Krankheiten sind besondere Speisegeräte aus Glas oder Porzellan unbedingt erforderlich.

Küchengeräte.

Im Hinblick auf die in den vorhergehenden Abschnitten angeführten Geräte möchte ich noch auf einige andere hinweisen. Vorausschicken will ich, daß es keineswegs überflüssig oder als Luxus zu betrachten ist, wenn sich die Hausfrauen, soweit es ihre Mittel erlauben, die Fortschritte der Wissenschaft und Technik auch auf diesem Gebiete zunutze machen, sich Gerätschaften anschaffen, die die Arbeiten erleichtern und abkürzen. Ihre eigene oft so kostbare Zeit sowie die der mit der Hausarbeit betrauten Personen wird dadurch für andere Leistungen frei. Die moderne Hausfrau, auch wenn sie noch so tüchtig ist, will und darf oftmals nicht ganz in ihrem Haushalt aufgehen. Die Jetztzeit stellt ganz andere Ansprüche an sie als nur die praktischer Vielseitigkeit und Tüchtigkeit. Das Interesse und die Kräfte jeder dagegen nicht ganz gleichgültigen Frau wird von den Forderungen des öffentlichen und sozialen Lebens in Anspruch genommen. Ihre Hilfe ist auf diesem Gebiet so notwendig, daß es in vielen Fällen Unrecht wäre, wollte sie sich diesen Aufgaben und Pflichten entziehen. Und wie oft muß die Frau nicht nur die der unteren, sondern auch der mittleren und höheren

Stände die miterwerbende Gehilfin des Mannes, der Eltern oder Geschwister oder die einzige Erwerbende der Familie sein! So ist es nur ratsam, sich zur Erledigung der täglichen praktischen Arbeiten soviel wie möglich solcher erleichternder Geräte zu bedienen.

Ein weiterer Grund, warum die Küchengeräte hier erwähnt werden, ist der, daß die verschiedenen Arten von Bedeutung für die Hygiene der Ernährung und Gesundheitspflege sind. Die Gefäße enthalten oftmals giftige Substanzen, die ihnen entweder durch die Luft, durch Wasser oder durch Kochen von Säuren oder Nahrungsmitteln entzogen werden können. Speisen, die sehr empfindlich im Geschmack sind, wie Butter, Milch und solche, die anderen von ihrem Geschmack abgeben, wie Fische, Käse, dürfen nur in eigens für sie bestimmten Gefäßen gekocht oder aufbewahrt werden. So sollte in jedem Haushalt ein Separat-Milchtopf, ein Kaffeetopf oder eine Aufgußkanne, ein Fischkocher vorhanden sein. Töpfe, in denen Milch sauer geworden ist, müssen vor dem Wiedergebrauch ausgekocht werden, da die in den Poren sitzenden Milchreste durch einfaches Spülen nicht beseitigt werden können und die frische Milch wieder sauer machen würden. Poröse Gefäße sind aus dem Grund für das Aufbewahren empfindlicher Sachen nicht einwandfrei.

Glasierte Tongefäße sind zu dem Zweck sehr zu empfehlen; man muß stets die bestgebrannten, mit bester Glasierung wählen, damit essighaltige Speisen nicht Bleivergiftungen hervorrufen können.*) Zum Spülen von Essigflaschen, Wein- oder Saftflaschen verwende man aus demselben Grunde kein Bleischrot. Auch beim Genuß der in Stanniol verpackten Nahrungsmittel oder solcher in Konservenbüchsen sei man vorsichtig.

In Kupfer- und Messinggefäßen können zwar alle Nahrungsmittel gekocht werden, sie dürfen aber nicht darin erkalten. Der Sauerstoff der Luft kann dann hinzutreten und es bildet sich Grünspan, während der beim Kochen entweichende Wasserdampf den Luftzutritt hindert. Zum Aufbewahren von Speisen ist Kupfer nicht zu verwenden. Ein Mittel, in einer Speise gelöste Kupfersalze zu erkennen, ist das Eintauchen einer blanken Stricknadel in die mit Wasser verdünnte Speise. Bei Anwesenheit von nur wenig Kupfer läuft die Nadel an. Die inwendig gut verzinnten Kupfergeräte bilden keinen Grünspan.

Auch die alten, jetzt so beliebten Zinngeräte, Trinkbecher, Suppenschalen, Teller können die Ursache von Bleivergiftungen sein. Heute schützt ja die Reichskontrolle im allgemeinen, früher aber nahm man es mit der Herstellung dieser Geräte nicht so genau.

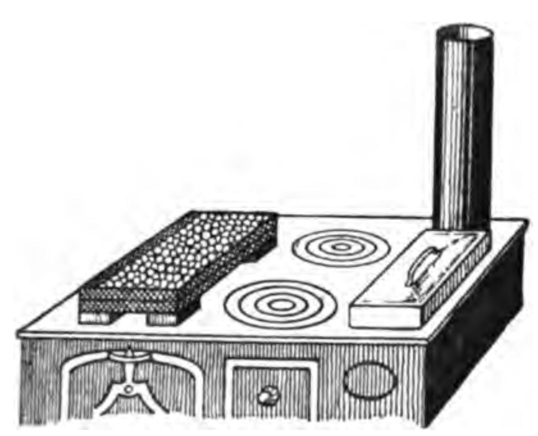
Bei eisernen Kochtöpfen ist jede Vergiftungsgefahr ausgeschlossen. Nur haben sie den Nachteil, daß sich manche Speisen, wie Hülsenfrüchte, dunkel darin färben, was von der Gerbsäure, die sich mit dem Eisen verbindet, herrührt. Aber man kann ja das Kochen dieser Gerichte in solchen Gefäßen vermeiden, was ratsamer ist, als innen emaillierte oder glasierte zu verwenden, die ebenfalls Blei enthalten oder durch abgesprungene Emaillesplitter schaden können. Die Ärzte schreiben die Blinddarmentzündungen diesem Übelstand zu. Es kann auch leicht ein in den Wurmfortsatz geratenes Emaillestückchen eine Entzündung hervorrufen.

Wie inoxydierte eiserne Töpfe, so ist Reinnickel und Aluminium nur zu empfehlen. Es wirkt nicht gesundheitsschädlich, kann aber seines hohen Preises wegen nicht überall angeschafft werden. Geräte aus hartem Steingut, Glas, Porzellan, Fayence sind vor allem zu empfehlen.

*) Das Reichsgesetz schreibt für die Fabrikationsbetriebe folgende Prüfung vor: Emaille- und glasierte Kochgefäße müssen 1/2 Stunde lang mit einer 4proz. essigsauren Lösung ausgekocht werden. In diese filtrierte Lösung wird dann Schwefelwasserstoff eingeleitet. Zeigt sich kein brauner oder schwarzer Niederschlag und keine Trübung, dann haben die Gefäße die Probe bestanden, daß in emaillierten und glasierten Gefäßen kein Blei, in Kupfer- und Messinggeschirr kein Zinn gelöst wurde.

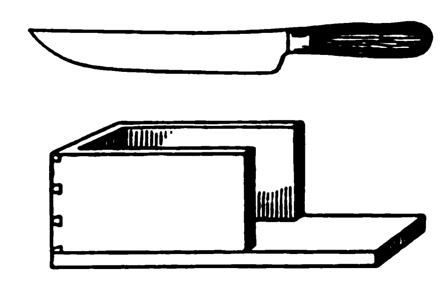
Das Konservieren unserer Nahrungsmittel.

In der Konservierung der Nahrungsmittel sind in den letzten Jahrzehnten große Fortschritte gemacht worden. Nicht nur Gemüse und Obst, sondern auch Fleisch, Eier, Milch, Speisen, Gebäck werden auf Jahre hinaus haltbar gemacht. Der Grund dafür, daß heutzutage Obst und Gemüse so massenhaft konserviert werden, liegt darin, daß so viele Hausfrauen diesen Nahrungsmitteln als äußerst gesunder, zuträglicher Kost nun den Platz eingeräumt haben, der ihnen gebührt. Es ist ein auch auf Ausstellungen zu bemerkender edler Wettstreit zwischen



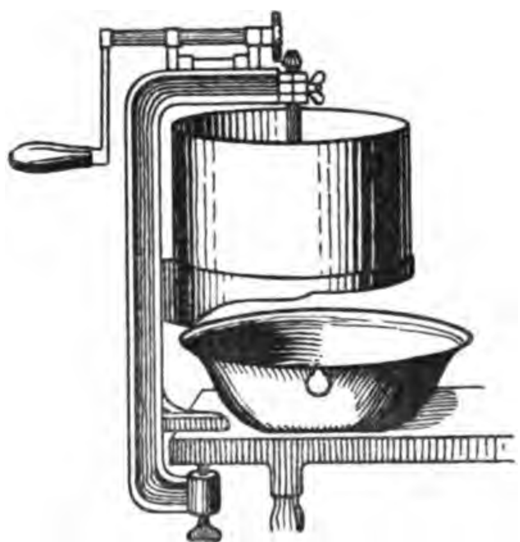
Herddarre, aus Holzleisten und Drahtgeflecht selbst hergestellt, zum Trocknen von Gemüsen und Obst.
(Nach Junge, Gemüse- und Obstverwertung im Haushalt.)

Hausfrauen, haus- und landwirtschaftlichen Schulen, Obst- und Gemüseverwertungsanstalten eingetreten, die schönsten, mannigfaltigsten Konserven vorführen zu können. Und es ist nur freudig zu begrüßen, wenn diese Bestrebungen immer breiteren Boden gewinnen, die Frauen und Töchter sich auf diesem Gebiete immer größere Fertigkeiten aneignen. Dadurch wird ermöglicht, zu jeder Jahreszeit frische Gemüse in größter Abwechselung auf den Tisch zu bringen, die Kost reichhaltig zu gestalten und die Nachfrage nach Obst und Gemüse immer mehr zu steigern. So kann auch die Hausfrau zur Hebung des Obst- und Gemüsebaus in Deutschland beitragen und dazu verhelfen, daß Unsummen, die heute noch dafür ins Ausland gehen, dem Vaterland erhalten bleiben. Für gutes Tafelobst werden heute so bedeutende Preise angelegt, daß es die Fracht aus den fernsten Erdteilen trägt.



Wer beim Einmachen Wert auf gleichlange Spargeln legt, benütze einen solchen Kasten zum Zurechtschneiden; die Spargeln werden mit dem Kopfende nach innen in den Kasten gelegt. (Nach Junge, Gemüse- und Obstverwertung im Haushalt).

Der Zweck der folgenden Zeilen soll nicht sein, einzelne Rezepte aufzuführen. Nur auf eins möchte ich besonders aufmerksam machen: die größtmögliche Vereinfachung der Konservierungsarten immer mehr anzustreben. Nach oft recht umständlichen, altererbten Rezepten zu arbeiten ist widersinnig und beeinflußt den



Junge'sche Passiermaschine für den Haushalt.
(E. Junge. Geisenheim.)

Geschmack nur nachteilig, da man früher, ehe man die heutigen Verschluß- und Sterilisationsarten kannte, durch sehr viel Zucker-, Salz-,

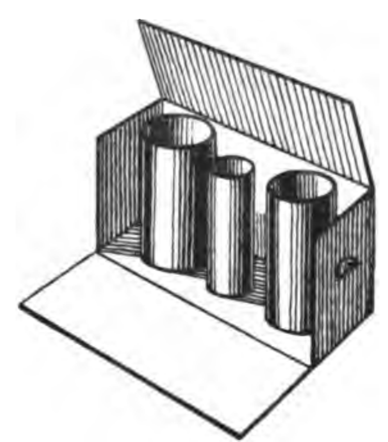
Alkohol- oder anderweitigen Zusatz die Haltbarkeit unterstützte. Auch hier gilt wieder: je einfacher und mit je weniger Zusätzen, desto besser, desto natürlicher und der Gesundheit zuträglicher bleiben die Nahrungsmittel.



Saftfiltriervorrichtung
aus Küchenstühlen und einem Leinwandtuch selbst hergestellt.
(Nach Junge, Gemüse- und Obstverwertung im Haushalt.)

Das Verderben der Nahrungsmittel wird bewirkt:

1. durch den Sauerstoff der Luft, der ebenso, wie er uns zum Leben nötig ist, den toten Organismus weiter zerstört, und



Schachtel mit Papprollen
zur Aufbewahrung der Gummiringe der Konservengläser, damit sie die Form behalten.

2. durch Pilze und Mikroorganismen, die in ungeheuren Mengen in der Luft vorhanden sind, sich auf den Nahrungsmitteln ansiedeln und diese verschimmeln und faul werden lassen. (Schimmelbildung auf Kartoffeln und Brot, Verfärben und Riechen von Fleisch, Fisch usw.) Je mehr die Nahrungsmittel der Luft ausgesetzt sind, desto schneller geht die Zersetzung vor sich. Darum hebe man sie kühl, trocken, wohlverschlossen auf oder konserviere sie sofort nach dem Einkauf oder der Ernte. Durch das Konservieren und kühle Aufbewahren werden den Pilzen und Mikroben die Wachstumsbedingungen entzogen: Luft, Feuchtigkeit und Wärme.

Die älteste Methode ist die des *Trocknens*, das man für Fleisch und Fisch (Stockfisch), Obst und Gemüse (Dörrobst, Dörrge-



Saftpresse.
(Alexanderwerk, Remscheid.)

müse), noch jetzt anwendet. Bei Backobst wird durch eine Art Backprozeß ebenfalls Wasser entzogen.

Eine andere Methode ist die des *Einsalzens* und *Einpökelns*, wobei einesteils durch das Salz Wasser entzogen wird, andererseits die konservierende Wirkung desselben eintritt (Hering, Pökelfleisch). Bei Sauerkraut ist nur so viel Salz zugesetzt, daß dasselbe die eintretende Milchsäuregärung nicht hindert.

Außer diesen beiden Verfahren wendet man das *Räuchern* an. Dadurch wird wasserentziehend eingewirkt, und durch die beim Räuchern stattfindende Holzverbrennung entstehen fäulniswidrige Gase. Räucherwaren haben eine je nach

dem Grad des Räucherns begrenzte Haltbarkeit. (Wurst, Schinken, ger. Fische.)

Luftabschluß wird durch Einlegen in Fett, Öl, Essig, Gelee (Sardinen, Heringe) oder in Salz- und Zuckerlösungen erreicht. Die Haltbarkeit der in Wasserglas (kieselsaures Natron) eingelegten Eier beruht ebenfalls auf Luftabschluß. Eine heute viel verwandtes Aufbewahrungsmittel für Eier ist Garantol, während das Bestreichen mit Ölen, Fetten, Gelatine und Firnis sich weniger bewährt hat und veraltet ist.



Apparat zum Einkochen des Obstes. (Rex, Homburg.)

Die modernste Art, Nahrungsmittel zu konservieren und in ihrer natürlichen Art zu erhalten, ist das Sterilisieren, d. i. Keimfreimachen durch Hitzeeinwirkung. Antiseptische, d. h. fäulniswidrige Mittel, wie Salizylsäure, Borsäure und dergleichen sind mit Recht als gesundheitsschädlich verpönt.



Einsatz des Apparates zum Einkochen von Obst. (Rex, Homburg.)

Die alkaloid- und alkoholführenden Getränke.

Die bei uns gebräuchlichsten alkaloidhaltigen Getränke sind Kaffee und Tee, Kakao und Schokolade. Die im Kaffee und Tee wirksamen Bestandteile sind die Alkaloide Koffein und Teein, im Kakao das schwächer wirkende Theobromin. Zu der Gruppe der Alkaloide gehören auch das Nikotin im Tabak, das Morphium im Mohn, Solanin in der Kartoffel, das Atropin in der Tollkirsche u. a. mehr. Bekanntlich sind dies die stärksten Gifte, und es ist begreiflich, daß vor dem Genuß von starkem Kaffee und Tee nachdrücklich gewarnt wird, daß sie nicht als Getränke für Kinder gegeben werden sollen. Diese Getränke sind keine Nahrungs-, sondern Nervenreizmittel, die dem Körper keine Kraft zuführen, aber die darin aufgespeicherten Kraftvorräte zur Ausnützung nur heranziehen und so deren Verbrauch verursachen. Sie sind also zur Erhaltung des Lebens nicht notwendig, können jedoch — täglich in größerer Menge genossen — nach ihrer anfangs erregenden und belebenden Wirkung in das Gegenteil umschlagen, und dieselbe in eine erschlaffende und lähmende umwandeln, die dem Organismus nur schadet und starkes, unregelmäßiges Herzklopfen, Beängstigung und Hitze, allgemeines Schwächegefühl, gedrückte Gemütsstimmung, Schlaflosigkeit und nervöse Erschöpfung zur Folge haben kann. Die Reaktion des Organismus auf Alkaloide ist allerdings nicht bei allen Menschen gleich. Die noch nicht an starken Genuß gewöhnten Menschen verspüren sofort die Wirkung, andere steigern die Zufuhr, weil durch die Gewöhnung die von ihnen gewollte anregende Wirkung sich mit der Zeit abschwächt. Natürlich kann dies nicht ohne eine Abnützung der auf die Alkaloide reagierenden Organteile, wie Herz, Gehirn, das ganze Nervensystem geschehen. Etwas nahrhaft

und unschädlich ist der Kaffee, wenn er mit viel Milch und Zucker getrunken und nicht stark gekocht wird.

Als zweckentsprechendes, nahrhaftes Kindergetränk sind nicht zu stark und mit Milch gekochter Kakao und Schokolade zu betrachten, da sie Eiweiß, Fett und Zucker enthalten und das Theobromin in dieser starken Verdünnung nicht schädigend wirkt. Ebensowenig sind die Kaffeeersatzmittel als gesundheitsschädlich anzusehen. Nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene werden Aufgußgetränke davon bereitet. Solche Ersatzmittel sind Feigen-, Malz-, Gersten-, Leguminosen- und Eichelkaffee, denen man aber auch irgendwelchen beachtenswerten Nährwert nicht zusprechen kann. Immerhin reizen sie den Gaumen doch etwas mehr als der leider viel gebräuchliche Aufguß unserer einheimischen Zichorie. Coffeinfreier Kaffee ist fast ganz von seinen erregenden Stoffen befreit.

Einen größeren Nachteil als die Alkaloide besitzt der Alkohol, der zu den narkotischen Giften, das heißt zu den lähmenden, betäubenden — ja, in großer Menge genossen — zu den tötenden Giften gehört. Seine Giftwirkung besteht darin, daß er den Zellstoff des Körpers unmittelbar angreift. Er kreist mit im Blutstrom, kommt also in die einzelnen Gewebe, entzieht ihnen das Wasser, wodurch deren Entartung und Schwächung eintritt. Und vor allen Dingen greift er die Nervenzellen an, und zwar den Hauptteil des Nervensystems, das Gehirn, was sich bei Menschen, die nicht an Alkoholgenuß gewöhnt sind, schon nach geringer Aufnahme zeigt. Auch Krankheiten der Leber, des Magens, Herzens und der Nieren sind Folgen reichlichen Alkoholtrinkens.

Die Ansicht, daß Alkohol dauernd Körperwärme erzeugt, ist ganz irrig. Er liefert zwar durch seine Verbrennung Wärme, bewirkt aber gleichzeitig durch Erweiterung der Blutgefäße der äußeren Haut, daß größere Blutmengen sie durchströmen und infolgedessen soviel Wärme nach außen ausgestrahlt wird, daß schließlich eine starke Abkühlung des Körpers eintritt. Ebenso falsch ist die Ansicht, daß Alkohol die Kraft, Ausdauer und Sicherheit hebt, da er sie in Wahrheit mindert.

Es ist eigentlich unbegreiflich, wie viele Menschen noch an die Vorzüge des Alkohols glauben, nachdem doch die fortschreitende Erkenntnis der Wissenschaft ganz andere Urteile gefällt hat. Einer der kenntnisreichsten Führer der weitverbreiteten Abstinenzbewegung, von Bunge, sagt, daß zur Verhütung der in unser soziales Leben so ungemeine Schädigungen bringenden Trunksucht nur ein einziges Mittel helfen würde — die totale Abstinenz. Wenn auch viele Männer im heutigen Existenzkampf ihre Nerven und Leistungen durch Wein- oder Biergenuß momentan anpeitschen zu müssen glauben, so können doch wir Frauen im Rahmen unserer Häuslichkeit und darüber hinaus mit dem Beispiel der Enthaltsamkeit vorangehen und für die vollkommen alkoholfreie Jugenderziehung wirken.

Für Kinder ist Alkohol in jeder Form Gift, das ihnen bis zum Ablauf der Reifeentwicklung unbedingt ferngehalten werden muß. Die Mutter sündigt oft ahnungslos an ihren Kindern, ehe sie das Licht der Welt erblickt haben. Jedes Glas Wein oder Bier, das sie trinkt, schädigt ihr Kind, indem es auf das Gehirn und das zarte Nervensystem verhängnisvoll einwirkt. Im mütterlichen Körper ist keine Schutzvorrichtung vorhanden, die das Kind vor diesen Schädigungen bewahrt. Während der Zeit des Stillens muß die Mutter ebenso enthaltsam sein, da der von der Mutter genossene Alkohol mit der Nahrung in den kindlichen Körper übergeht. Außerdem macht sich die lähmende Wirkung des Alkohols in der Art geltend, daß schon nach einigen Wochen des Genusses die Milch versiegt.

Hausangestellte.

Von

Eugenie von Soden.

Die Frage der Hausangestellten gehört entschieden zu den schwierigsten Sozialproblemen der Gegenwart; nicht wegen der sogen. Dienstbotennot, denn diese hat — sichern Berichten nach — im 18. Jahrhundert sowohl als auch schon zu Luthers Zeit, nur vielleicht in etwas anderer Form, bestanden; sie ist vielmehr schwierig wegen der veränderten Beurteilung der gegenseitigen menschlichen Verhältnisse. Statt der früheren patriarchalischen Anschauung allen Untergebenen gegenüber, der vielfach etwas von der alten Sklaverei anhaftete, greift immer mehr die Erkenntnis um sich, daß im Dienstverhältnis nicht auf eine Schulter alle Rechte, auf die andere alle Pflichten gelegt werden dürfen. Wenn nun auch diese Erkenntnis nicht in jedem Einzelnen jenes warme soziale Empfinden erweckt, das die Lösung der schwierigen Frage wesentlich erleichtern würde, — das Allgemeinempfinden ist doch so mächtig geworden, daß es auf die Gesetzgebung wirkte und von dort aus dem Arbeitgeber Pflichten auferlegt, die manchem vielleicht unbequem sind, weil seine persönliche Empfindung und Erkenntnis ihnen noch wenig entspricht. In die Ausgestaltung des häuslichen Lebens an sich bringen freilich keine Gesetze und sollen auch keine bringen, denn der Mensch ist nicht eine von fremder Kraft getriebene Maschine, sondern ein Wesen mit eigener Kraft, mit eigener Wärme und Kälte; er hat das Recht, sein Privatleben nach eigenem Ermessen zu gestalten, weil es auf ihn selbst zurückwirkt. Darum ist der töricht zu nennen, der es nicht so gestaltet, daß es je nach den ihm zugefallenen Lebensbedingungen erfreulich ist; erfreulich kann es für den, der nicht von Not oder Krankheit gefoltert ist, immer werden, sobald er das Lebensziel nicht im Genuß, in der schrankenlosen Erfüllung seiner Wünsche, sondern in der Arbeit und Genügsamkeit sieht.

Damit soll nun keineswegs der dienende Arbeiter als der Glücklichere oder gar Beneidenswerte gepriesen werden: in Dienst und Abhängigkeit stehen ist immer eine schwere, manchmal eine schmerzliche Sache; nur wird so leicht vergessen, daß nicht allein der Fabrikarbeiter und der Dienstbote den andern dienen, sondern daß es neben ihnen hunderttausende tun, sowohl Arzt als Geistlicher, Zivil- und Militärbeamter, Krankenschwester und Lehrerin, ja noch viele andere, bei denen es nur für den oberflächlich Urteilenden nicht diesen Anschein hat. Alle diese Dienenden, sogar die Fabrikarbeiter, erfreuen sich jedoch, zwar keiner uneingeschränkten (denn die gibt es kaum in der Menschheitskette), aber einer gewissen Freiheit: der des häuslichen Lebens; erfreuen sich *der* Tatsache, daß es regelmäßig wiederkehrende Stunden und Tage gibt, da sie nicht im Dienste stehen. Das ist es, was von ihnen die Hausangestellten unterscheidet, was diesen scheinbar den Stempel größerer Dienstbarkeit aufdrückt. Diesen Stempel zu tilgen, ist in manchen Ländern eine Bewegung entstanden, die auch die Hausangestellten außerhalb des Hauses unter-

bringen und sie nur auf eine bestimmte Anzahl Stunden beschäftigen will; freilich hören sie damit auf, Hausangestellte zu sein, wodurch sicher ein großer Gemütswert verloren geht, der auch heute noch, wie in alten Zeiten, mancherorts Familie und Dienerin verbindet. Abgesehen davon könnte in vielen Haushalten die ständige Anwesenheit von Hilfskräften gar nicht entbehrt werden, so daß jene fremdländische Bewegunug sich nie überall einbürgern wird.

Um aber dem allgemeinen Zug nach größerer individueller Freiheit zu entsprechen, um dem viel mißbrauchten Wort „Menschenrecht" auch im häuslichen Dienstverhältnis Geltung zu verschaffen, wird sich dieses allmählich umgestalten müssen. Allmählich! weder in draufgängerischer Schwärmerei noch in feindseligem Aufruhr von heute auf morgen, auch nicht von oben oder unten befohlen und angeordnet, sondern in kulturgeschichtlicher Entwicklung aus sich selbst herauswachsend, so wie alles Gute durch Entwicklung, nicht durch Umsturz kommt. All jene aufrührerischen Reden, die schon in Berliner Dienstbotenversammlungen gehalten wurden, scheinen uns Württembergern unnötig, ja zwecklos, leben wir doch in weit besseren Dienstverhältnissen, besonders in bezug auf die „Mädchenkammern", als es in Norddeutschland, vor allem in Berlin der Fall ist; und man befürchtet von solchen Reden, daß sie nur auf beiden Seiten verbittern und das unvermeidliche Zusammenleben zur Qual machen. Auch haben Fernerstehende den Eindruck, daß der Anstoß dazu eigentlich selten von der dienenden Gruppe selbst ausgeht, sondern meistens von „Damen", die sich teils aus Idealismus, teils aus Kampfslust zu Beschützerinnen der „Ausgebeuteten und Unterdrückten" aufwerfen. Aber wer die Großstadtverhältnisse nicht kennt, muß sich eines Urteils über die dort sicher berechtigte Dienstbotenbewegung enthalten und so viel Vertrauen zu den führenden Frauen haben, daß sie nicht unüberlegt einen Kampf entfachen. Die Ergebnisse der Dienstboten-Rundfrage der Arbeiterinnenschutzkommission des Bundes deutscher Frauenvereine, wovon später zu berichten sein wird, haben jedenfalls bewiesen, daß es noch sehr unsoziale Verhältnisse in manchen Häusern gibt, gegen die angekämpft werden muß. Aber auch dort, wo jene wahrhaft erschreckenden Zustände fremd sind, finden sich große Mängel, an deren Beseitigung mit Recht gearbeitet wird.

So ist vor allem die Arbeitszeit der Hausangestellten ebenso gut zu regeln wie die der freien Arbeiterinnen, nur muß es mehr von Fall zu Fall geschehen und ist dafür keine allgemeine Schablone aufzustellen, wie es ja auch hier keinen Lohntarif geben kann. Darum gilt es öffentlich und rein persönlich die Erkenntnis zu verbreiten, daß die häusliche Arbeitszeit noch manchmal an Sklaverei mahnt, denn es gibt wirklich Herrschaften, die es ganz selbstverständlich finden, daß die Mädchen sich Tag für Tag von morgens 6 bis abends 10 Uhr ohne irgendeine Ruhepause abmühen, die annehmen, der freie Sonntagnachmittag jeder zweiten Woche genüge vollständig zur Erholung. Sie bedenken nicht, daß bei kürzerer Arbeitszeit, bei einer täglichen, wenn auch nur halbstündigen Pause mehr und mit größerer Freudigkeit geleistet würde als bei unaufhörlichem Gehetze; ebenso muß neben der freien Vergnügungszeit auch häufig, am besten allwöchentlich, ein freier Nachmittag für Flickereien oder etwaige Besorgungen gewährt werden. Die Hausfrau soll es sich aber dann angelegen sein lassen, darauf zu achten, daß die Zeit wirklich nützlich ausgefüllt wird; es schadet ihr auch nichts, wenn sie dem in Handarbeit ungewandten Mädchen Anleitung dazu gibt. Derartige Hilfeleistung wird dem Mädchen das drückende Gefühl fremder Dienstbarkeit nehmen und dafür ein Heimatgefühl geben, das für das gegenseitige Verhältnis wertvoller ist als der höchste Lohn. Hiemit berühren wir vielleicht den Kernpunkt der ganzen Frage: die Hausfrau soll auch Lehrende nicht nur Befehlende sein; aber um lehren zu können muß sie alles, was mit dem Haushalt zusammenhängt, selbst verstehen. Einmal, weil ihr dann das Mädchen lieber gehorcht, andrerseits, weil sie das Maß der Arbeit besser beurteilen kann; hätten wir verständi-

gere Hausfrauen, so hätten wir auch willigere Hausangestellte, — das kann gar nicht bestritten werden.

Aber nicht nur häuslich praktische Dinge kann die Hausfrau eine Angestellte lehren, sie kann auch in mütterlicher Art auf ihr Gemüt und ihren Charakter einwirken, mehr durch Beispiel als durch hochtönende Worte! und sie kann ferner ihren Geist bilden und emporziehen, indem sie ihr gute Bücher zu lesen gibt, indem sie ihren Sinn für eine edlere Art von Vergnügen weckt, das Mädchen gern einmal im Haushalt vertritt, damit dieses von dem vielen, was heute für Volksbildung in Vorträgen, Konzerten und Theatern geschieht, profitieren kann. Gewiß: die Mädchen „dienen" gar nicht so ungern, wie man uns glauben machen will, denn sie wissen die Annehmlichkeit einer häuslich sorglosen Unterkunft statt einer mehr oder minder ungemütlichen Schlafstelle gut zu schätzen, aber das Dienen muß ihnen nicht durch Hochmut und Unvernunft erschwert, es muß ihnen erleichtert werden, dadurch, daß jede Hausfrau den veränderten Verhältnissen Rechnung trägt, wie sie die Neuzeit mit ihrem sozialen Verständnis schuf und noch weiter schaffen will. Wohl ist es leider wahr, daß viele ältere Mädchen, besonders die in den Großstädten, ein solches Umsorgtsein gar nicht schätzen, es sogar des öftern in unfreundlicher Art zurückweisen und gerade die sozial empfindende Hausfrau erfährt in ihren Bemühungen manche Enttäuschungen. Auch sonst kommt sie manchmal auf den Standpunkt, den die treffliche „Pauline Brater" in ihrem Lebensbild von Agnes Sapper so ausdrückt: „Das Anleiten einer Magd habe ich immer als etwas Schwieriges empfunden, denn wir sind dazu nicht aristokratisch genug, und wenn wir sie dann glücklich verwöhnt haben, ärgern wir uns doch darüber und es tut kein gut; rücksichtslose und bequeme Frauen machen es in dem Stück wirklich besser."

Leider scheint das neuzeitliche soziale Verständnis noch wenig wirksam im Verkehr mit jenen Hausangestellten, die doch eigentlich erst eine Schöpfung der Neuzeit, das heißt des 19. Jahrhunderts, sind: das Kinderfräulein, die Stütze der Hausfrau (jetzt vielfach, besonders in der Schweiz, Haustochter genannt), auch die Gesellschafterin wie die Wirtschafterin der großen häuslichen Betriebe. Sind einesteils ihre Arbeitsgebiete oft nicht richtig abgegrenzt, greifen auf Dinge über, die eigentlich den sogenannten Dienstboten zu überlassen wären, so ist anderntells auch ihre Erholungszeit sehr unbestimmt und äußerst mangelhaft. Die Köchin wie das Zimmermädchen haben ihren regelmäßigen freien Sonntag, aber das geplagte Kinderfräulein ist womöglich an diesem Tage noch gebundener als in der Woche, weil dann die Eltern ihrem Vergnügen nachgehen und die Kinder nicht übernehmen wollen. Nicht besser ergeht es der Stütze oder Gesellschafterin, welche Eigenschaften sich häufig in einer Person vereinigen; sie soll in Abwesenheit der Hausfrau die Aufsicht über das Dienstpersonal führen, etwaigen Besuchern Bescheid geben, vielleicht auch einmal das Kinderfräulein ersetzen, kurzum immer bei der Hand sein. Die Herrschaft betäubt ihr gelegentlich aufwachendes soziales Gewissen damit, daß die Stütze ein eigenes Zimmer hat, in dem sie lesen und schreiben kann, — falls sie nicht gestört wird! Vergessen wird, daß das wirkliche Aufatmen und Erholen nur in einer von allem Pflichtzwang befreiten, andern Umgebung möglich ist und daß darum regelmäßig für solche gesorgt werden muß. Allerdings ist dies bei einer in dem Wohnort Fremden zuweilen schwierig, aber mit einigem guten Willen lassen sich die scheinbaren Hindernisse überwinden; man kann die in befreundeten Familien tätigen Stützen oder Gesellschafterinnen mit der eigenen zusammenführen, man kann sich um deren Aufnahme in einem Frauenklub bemühen und ihr somit einen Sonntagsanschluß verschaffen. Sehr zwiespältig ist meistens die Stellung dieser Hausgenossen: einmal werden sie wirklich als solche, ja als Familienangehörige betrachtet und die intimsten Angelegenheiten werden mit ihnen besprochen; ein andermal, besonders bei Gesellschaften, verschwinden sie in der Versenkung

und doch müßte man feingebildeten Mädchen, die häufig derartige Stellungen bekleiden, den Takt zutrauen, sich auch in Gegenwart Fremder entsprechend ihrem Pflichtenkreis zu benehmen. Sollte ihre Teilnahme dem gesellschaftlichen Hochmut der Gäste, wie es leider vorkommt, mißfallen, so müßte die Hausfrau unauffällig die Anschauung betonen, daß Abhängigkeit nicht schändet und daß es kein eigenes Verdienst ist, wenn man in Freiheit Geld einnimmt. Jeder muß empfinden lernen, wie hart es für ein junges lebensfrohes Geschöpf, aber auch für eine ältere Arbeitsbiene ist, vom häuslichen Vergnügen ausgeschlossen zu werden; die es tun, ahnen nicht, welchen Gemütsschaden sie damit anrichten können!

Alle Schwierigkeiten für Hausangestellte gleichermaßen wie für die Herrschaft haben nachdenkliche Frauen mehr und mehr dazu geführt, ihr Augenmerk auf eine richtige Ausbildung auch dieser berufstätigen Frauengruppe zu lenken, denn allein eine gründliche Ausbildung, ein bestimmter, nicht zufälliger Besitz von einschlägigen Kenntnissen kann Ansprüche auf eine bessere Lebensstellung begründen. Um zunächst von der sogenannten Stütze der Hausfrau zu reden, so ist eigentlich diese, wie schon erwähnt, am übelsten daran, sehr häufig allerdings durch eigene Schuld. Junge und ältere Mädchen, die nichts besonderes gelernt, nur ab und zu der Mutter im Haushalt geholfen haben, ergreifen diesen Beruf, wenn sie sich plötzlich vor die Notwendigkeit des Erwerbs gestellt sehen; sie wähnen, ihre schwachen hauswirtschaftlichen Kenntnisse genügen, um einen Hilfsposten in fremdem Haushalt anzunehmen und sind erstaunt, wenn dieser kühne Versuch zu gegenseitiger Qual von Stütze und Hausfrau ausfällt. Wiederum ein Beweis, wie unbedingt notwendig die im „Frauenbuch" vertretene berufliche Ausbildung für jedes Mädchen ist; nur dadurch ist sie gegen unvorhergesehene Notstände gesichert, braucht sich selten einer Zwangslage zu unterwerfen, sondern kann frei den Erwerbszweig ergreifen, der ihrer Anlage und ihren Fähigkeiten entspricht. Dem unseligen Zwittergeschöpf „Stütze", das ja vielfach keineswegs eine Stütze ist, das Lebenslicht auszublasen, wirklich leistungsfähige Wesen heranzuziehen und ihnen die gebührende soziale Stellung zu sichern, ist erstmals in Berlin-Pankow, später auch anderorts ein „Hausschwesternverband" gegründet worden, dessen Stuttgarter Zweig wir folgendes entnehmen.*)

„In dem Hausschwestern-Verband Stuttgart" (Geschäftsstelle Reinsburgstraße 25) haben sich gleichgesinnte, gebildete Frauen und Mädchen, ohne Unterschied der Konfession, zusammengeschlossen, um ihre Arbeit in den Dienst der deutschen Familie zu stellen. Der natürliche Beruf der Frau, als solcher aufgefaßt, soll nur erprobten Kräften anvertraut werden! An brauchbaren Hilfskräften im Hause ist Mangel, an gebildeten Mädchen Überfluß — sie sind gewiß bereit die Arbeit im Hauswesen zu übernehmen, wenn sie dadurch ihre soziale Stellung nicht einbüßen. Durch S c h w e s t e r n t r a c h t und S c h w e s t e r n a m e n geschützt, ist ihnen die Behandlung gesichert, die ihnen nach Herkunft und Bildung gebührt, ein sicherer Hort in der Gemeinschaft, gutes Einkommen und Altersversicherung geboten.

„Die Schwesternschaft nimmt nur solche Mädchen bezw. Frauen auf, die aus guten Familien stammen (Grenze: Töchterschule- oder gleichwertige Ausbildung) und scheidet ungeeignete Personen wieder aus, die durch dauernde Nachlässigkeit, grobe Fahrlässigkeit oder sittliche Verfehlungen dem Rufe der Schwesternschaft nachteilig werden könnten. Dies hätte durch den Schwesternrat zu geschehen, der aus der Mitte der Hausschwestern von diesen gewählt wird. — Die Hausschwestern tragen in ihrer Berufstätigkeit T r a c h t und verlangen den Namen „Schwester". Sie müssen sorgfältig vorbereitet sein, um die übernommenen Pflichten gewissenhaft und ohne große Anstrengung erfüllen zu können. Wer daher nicht einwandfreie Zeugnisse über seine praktische Vorbildung beibringen kann, muß eine Lehrzeit durchmachen und ein Befähigungsdiplom erwerben.

„Die Hausschwestern sollen sich nur einem Zweig der häuslichen Tätigkeit widmen, damit sie auf diesen gründlich vorbereitet werden können, ohne eine allzulange Zeit und zu viele Kosten auf ihre Ausbildung zu verwenden. Auch sollen sie bei Antritt ihrer Stellung diesen einen Zweig ihres Könnens betonen. Deshalb soll die Schwesternschaft sich gliedern in:

---

*) Frauenberuf Nr. 2. XV. Jahrgang (1912).

1. Hausschwestern für kleine Haushalte (sie übernehmen alle Hausarbeiten bei einzelnen Damen, Ehepaaren usw.).

2. Hausschwestern für größere Haushalte (sie übernehmen die selbständige Leitung eines größeren Hauswesens mit Hilfe von Dienstboten oder jüngeren Hausschwestern).

3. Hausschwestern für perfekte Küche und Hauswesen.

4. Hausschwestern für Kinderpflege gliedern sich in:
Gruppe A für Wöchnerinnenpflege,
Gruppe B für Säuglingspflege,
Gruppe C für Kinder von 3—7 Jahren,
Gruppe D für schulpflichtige Kinder, Beaufsichtigung der Hausarbeiten, Klavierübungen, Aufsicht, Beschäftigung der Kinder, Begleitung auf Spaziergängen, Ferienreisen usw.

5. Hausschwestern für Alterspflege, Gesellschaft, Pflege, Obliegenheiten einer Tochter (tüchtig im Schneidern).

Jahresbeitrag für den Hausschwesternverband: im Probejahr 5 Mark, nach dem Probejahr 10 Mk."

Zur gründlichen Erlernung alles dessen, was der Hausbeamtinnenberuf erfordert, gibt es in Deutschland, Österreich und der Schweiz zahllose Haushaltungsschulen, ja man kann wohl sagen, daß sie fast in jeder größeren und kleineren Stadt, wie vielfach selbst in Dörfern eingerichtet sind, je nachdem von Frauen-, Wohltätigkeits- oder rein konfessionellen Vereinen, teilweise von Privatpersonen. Als Standesorganisation leistet der „Verein für Hausbeamtinnen" (Hauptsitz Leipzig, Königstraße 26) gute Dienste, besonders bezüglich der verschiedenen Arten von Versicherungen und man möchte zur Erhöhung seiner Leistungsfähigkeit nur wünschen, daß das Zusammengehörigkeitsgefühl alle Hausbeamtinnen bald zu seinen Mitgliedern machte. Der Verein hat auch eine Stellenvermittlung, deren Zentralleitung in Dresden-A., Blumenstraße 9, ist und Agenturen in andern Städten hat. Die betreffende Liste ist für Interessenten jederzeit aus Dresden zu beziehen. Die Löhne schwanken bei den sogenannten Hausbeamtinnen, insbesondere bei Gesellschafterinnen so stark, daß es unmöglich ist, eine Stufenleiter anzugeben; erhalten die einen 1000—1200 Mark, so müssen sich andere mit 3—400 Mark begnügen.

Werden die Hausangestellten mit Töchterschulbildung und Ausbildung in einer Haushaltungsschule „Hausbeamtinnen" genannt, so zeigt sich auch das Bestreben, den aus der Volksschule hervorgegangenen Dienstboten den Namen „Hausgehilfin" beizulegen, weil sich tatsächlich viele Mädchen vor dem „Dienst" scheuen, oft nur wegen des Wortes einen solchen meiden, jedenfalls mit Vorliebe sagen: ich gehe in Stellung. Um die Stellung für Herrschaft und Angestellte befriedigender und gewinnbringender zu gestalten, wird für die Angestellte eine bessere Ausbildung angestrebt, vor allem wird, hauptsächlich von Frauenvereinen, an den Staat das Gesuch gestellt, den Volksschulen einen obligatorischen Haushaltungsunterricht anzugliedern oder noch besser eine allgemeine Fortbildungsschule mit praktischem Hauswirtschaftsunterricht überall einzurichten. In verschiedenen Städten sind derartige Einrichtungen, teils fakultativ (freiwillig), teils obligatorisch (pflichtweise) schon getroffen, aber der Prozentsatz ist ein so geringer, daß er für die Allgemeinheit kaum in Betracht kommt, weshalb von Staatswegen alle Gemeinden zur Einführung wirtschaftlicher Fortbildungsschulen verpflichtet werden müßten.

Von größtem Interesse ist das Vorgehen zweier Frauenvereine, insbesondere von deren Leiterinnen, die sich um die theoretisch-praktische Lösung von Dienstbotenfragen seit Jahren bemühen. Ein Vorschlag ist, zwischen gelernter und ungelernter Arbeiterin als „Hausgehilfin" und „Dienstmädchen" zu unterscheiden, und letzterer erst durch ein Zeugnis über die Ausbildung den neuen Titel zu geben. Baronin Horn vom Verein für hauswirtschaftliche Frauenbildung, München schreibt über die Reformvorschläge folgendes:

„Nach meiner Erfahrung wäre die geeignetste, grundlegende Ausbildung für das schulentlassene Mädchen zuerst in einer Familie in einfachen bürgerlichen Verhältnissen als Gehilfin der Hausfrau. Die Erfolge hängen ganz ab 1. von der häuslichen Vorerziehung der Mädchen, 2. von der pädagogischen Veranlagung der Hausfrau und deren verständnisvoller Einsicht mit Bezug auf die zu fordernde Arbeitsleistung. Zwei wichtige Bedingungen sind dabei zu stellen: 1. Die Hausfrau darf das Kind nicht hauptsächlich ins Haus nehmen, weil sie eine teure Magd sparen will. Wenn sie es auch unter dem Gesichtspunkt

des Sparens tut, so darf sie das Kind in keiner Weise ausnützen. Vertrag, Kontrolle (durch Vertrauenspersonen von Frauenvereinen), wie sie heute ja schon üblich ist, sind selbstverständlich. Die Kontrolle muß aber fleißig betätigt werden. 2. Das Kind von 13 oder 14 Jahren muß auch wirklich als Kind betrachtet und behandelt werden.

„Es wird sehr nötig sein, um die Arbeitslust des Kindes zu erhalten, daß es nicht nur seine bestimmte freie Zeit hat, sondern daß es diese freie Zeit auch als Kind, sei es spielend, lesend usw., verbringen darf. Selbst wenn es noch gern mit Puppen spielt, muß ihm dies erlaubt werden. Ich habe damit die besten Erfahrungen gemacht, denn ein Kind aus dem Volke ist mit 14 Jahren meistens noch ein größeres Kind als eine höhere Tochter von 12 Jahren. Der Abgang so vieler ganz junger Dienstmädchen in andere Berufe hängt vielfach damit zusammen, daß die Kinder, wenn sie im Dienst sind, keine Kinder mehr sein dürfen.

„Wenn die Mädchen ein oder zwei Jahre in der Familie gearbeitet haben, dann sollte sich eine fachliche Ausbildung anschließen, und zwar sollte jedes Mädchen mindestens ½ Jahr einfache Hausarbeit und einfaches Kochen erlernen müssen. Also nicht eventuell gleich als Jungfer, Köchin usw. sich ausbilden lassen. Erstlich brauchen die Mädchen diese gründlichen, hauswirtschaftlichen Kenntnisse später für sich, und zweitens kann es in jeder Stelle nötig werden, daß sie da oder dort angreifen. Erst wenn sie sich in der einfachen Hauswirtschaft ganz bestimmte Kenntnisse, die eventuell durch eine Prüfung nachzuweisen wären, angeeignet haben, sollte es erlaubt sein, sich darin oder in andern Fächern, wie Zimmermädchen, Jungfer usw., weiter auszubilden. Diejenigen aber, die sich in Hauswirtschaftslehre weiterbilden, sollten zur Übung von Zeit zu Zeit tagsüber als Aushilfen in Familien arbeiten. Ein Schulabgangszeugnis sollte dann die Befähigung des Mädchens in dieser oder jener Arbeit dokumentieren."

In manchem übereinstimmend, in anderem abweichend, verfolgt die Heranbildung weiblicher Dienstboten der Mannheimer Frauenverein, Abteilung VII, Vorsitzende Frau Lenel. Die Übereinstimmung zeigte sich bei Gründung der Abteilung in folgendem:

„Der Verein bezweckt, volksschulentlassene Mädchen für den Dienstbotenberuf vorzubereiten, indem er ihnen eine Lehrzeit ermöglicht, um das hierzu Nötige praktisch zu erlernen. Der Verein übernimmt daher die Vermittlung von Lehrstellen für solche gesunde Mädchen aus Stadt und Land, die ein gutes Führungszeugnis besitzen und von der Schule oder von einer dem Verein bekannten Persönlichkeit empfohlen und als geeignet vorgeschlagen werden. Der Eintritt in die Lehrzeit erfolgt zwischen dem 14. und 16. Lebensjahr.

„Bei Vermittlung von Lehrstellen sieht der Verein in erster Linie darauf, in der betreffenden Lehrfrau eine tüchtige, leistungsfähige Frau zu finden, die sich der großen Pflicht bewußt ist, die sie übernimmt. Mädchen, welche noch fortbildungsschulpflichtig sind, haben eine zweijährige, ältere Mädchen eine einjährige Lehrzeit durchzumachen. Doch behält sich der Verein vor, je nach Befähigung und Brauchbarkeit die Lehrzeit zu verlängern oder zu verkürzen. Die Lehrfrau übernimmt die Verpflichtung, das Lehrmädchen in allen vorkommenden häuslichen Arbeiten: Reinigen der Zimmer, Waschen, einfachem Bügeln und Nähen, Herstellen schmackhafter Hausmannskost, gründlich zu unterweisen. Zur Bedingung wird gemacht, daß dem Mädchen ausreichende Nahrung und ein den gesundheitlichen Anforderungen entsprechender Schlafraum gewährt wird. Die Lehrfrau ist verpflichtet, das Mädchen zum Besuch des Gottesdienstes seiner Konfession anzuhalten und auf seine Treue, Wahrheitsliebe und Sittlichkeit erzieherisch einzuwirken. Die Lehrfrau hat eine mäßige Entlohnung zu leisten, je nach Alter und Leistungsfähigkeit der Mädchen 6, 8, 10, 12 Mk. monatlich. Die Lehrfrau ist zur Anmeldung bei der Krankenkasse sofort nach Eintritt des Lehrmädchens verpflichtet. Das Lehrmädchen hat über seine Einnahmen und Ausgaben unter Anleitung der Lehrfrau Buch zu führen."

Das sind ungefähr die Hauptbestimmungen des Mannheimer Vereins, wobei mir der letzte Punkt sehr beachtenswert scheint, denn die Mädchen haben meist keine Ahnung von dem, was sie besitzen, und würden Gelegenheitseinnahmen, wie kleine Trinkgelder, viel mehr schätzen, wenn sie diese buchten und daraus sähen, wie schnell aus den Pfennigen eine Mark wird. Die gleiche Beobachtung wäre ihnen bei den oft so gedankenlosen kleinen Ausgaben sehr heilsam; und wie käme die Gewohnheit des Aufschreibens später dem eigenen Haushalt zu statten, bewahrte, indem sie weises Einteilen lehrt, vor mancher peinlichen Lage.

Frau Lenel-Mannheim hat aber, wie sie schreibt, diese sog. recherchierten Lehrstellen stets nur als Notbehelf angesehen, und das ihr zehn Jahre lang vorschwebende Ziel im Oktober 1911 erreicht: die Errichtung einer Dienstbotenschule mit der nötigen Ausbildung. Hierin unterscheidet sich nun der Mannheimer von dem Münchener Frauenverein: strebt dieser nach ein- oder zweijähriger Lehrzeit bei einer Familie den Besuch einer Fachschule an, so verlegen die Mannheimer den Besuch einer Schule an den Beginn der „Dienstbotenlaufbahn" und erfreuen sich ebenso guter Erfolge wie das Münchener System. Die Schule ist mit dem Damenheim und der Haushaltungsschule des

Frauenvereins verbunden, also daß die Mädchen unter Leitung einer geprüften Haushaltungslehrerin gleich praktisch alle Arbeiten der Hausarbeit kennen lernen und ausführen müssen. Auch kochen lernen sie, so daß sie nach Ablauf ihrer Lehrzeit imstande sind, als Alleinmädchen ihren Posten auszufüllen. Viele werden nur Zimmermädchen, einige aber sogar direkt Köchinnen, weil sie besonderes Talent fürs Kochen haben. Vom Verein aus werden für jedes Mädchen monatlich 10 Mark Verpflegungsgelder an die Schule bezahlt, einige Mädchen zahlen selbst monatlich 15 Mark, da sie vielfach aus besseren Familien stammen, während sich die Lehrmädchen im Familienhaushalt aus den armen und ärmsten Klassen zusammensetzen. Deren Stellenvermittlung und Überwachung hat der Verein trotz der Dienstbotenschule beibehalten, weil zurzeit immer nur 12 Mädchen hier aufgenommen werden können. Der Andrang dazu ist groß, seit die Leute erfahren haben, in wie gute Stellen die also ausgebildeten Mädchen kommen, auch weil das neue Handwerkergesetz für Schneiderinnen, Näherinnen, Putzmacherinnen usw. eine dreijährige Lehrzeit, für die Selbständigmachung ein Meisterinnenexamen vorschreibt.*)

Wohl gibt es von konfessionellen und andern Vereinen usw. eine ziemliche Menge Dienstbotenschulen, aber der Unterricht scheint nirgends so systematisch geregelt wie eben in Mannheim, weshalb diese Schule als mustergültig und nachahmenswert zu betrachten ist; ähnliche lassen sich an die meisten größeren Betriebe angliedern, wie es schon bei den mit einem Damenheim verbundenen Martahäusern der Fall ist. Jedenfalls kann man sagen, daß eine bessere Dienstbotenausbildung von wohlmeinenden Frauen vielfach angestrebt wird und daß es nun vor allem darauf ankommt, die in Frage stehenden Elemente auf den Vorteil der beruflichen Ausbildung aufmerksam zu machen, sie dafür zu gewinnen.

Um zu erfahren, in wieweit die Klagen berechtigt sind, die seitens der Herrschaften über mangelhafte Dienstboten, wie auch umgekehrt seitens dieser über schlechte Behandlung, ungenügende Ernährung, minderwertige Schlafräume geäußert werden, hat, wie schon erwähnt, die Arbeiterinnenschutzkommission des Bundes Deutscher Frauenvereine vor einigen Jahren eine Rundfrage über den Gegenstand veranstaltet, deren Erfolge im Septemberheft 1910 des Archivs für Sozialwissenschaft und Sozialpolitik veröffentlicht wurden und äußerst lehrreich sind, freilich auch sehr betrübend für den, der in glücklichem Optimismus glaubt, die gerechte, soziale Gesinnung einzelner, ihm zufällig bekannter Hausfrauen habe viel weitere Kreise ergriffen als es tatsächlich der Fall ist. Wohl schreibt die Referentin, Dr. Else Kesten-Conrad, die gewonnenen Erfolge entsprechen nicht der vielen auf die Erhebung verwandten Mühe, weil die damit betrauten Kommissionsmitglieder bei Hausfrauen und Dienstboten wenig Verständnis für ihr selbstloses Unternehmen fanden, weil auch viele Frauenvereine fürchteten, sich durch Verteilung der empfangenen Fragebogen unbeliebt zu machen; aber ein gewisses Licht werfen die beantworteten Fragebogen dennoch auf die verschiedenen Verhältnisse. Es wurden deren zweierlei verteilt, um ein möglichst richtiges und objektives Bild zu gewinnen: weiße an die Dienstgeber, blaue an die Dienstnehmer. Von den Vorständen der Frauenvereine sollte die Hälfte der weißen Bogen unter Angehörige des gebildeten Mittelstandes, die 1—2 Dienstboten halten, verteilt werden, ein Viertel unter solche des sogenannten kleinen Bürgerstandes (Handwerker, Krämer), die übrigen unter wohlhabende Familien mit mindestens drei Bediensteten. Die blauen, an die Mädchen gerichteten Bogen sollten womöglich nicht durch die Hände der Hausfrauen gehen, sondern von jenen ganz selbständig ausgefüllt werden.*)

Von den vielen ausgesandten Fragebogen waren brauchbar ausgefüllt nur 807 von Hausfrauen, 695 von weiblichen Bediensteten. Die

*) Siehe Frauenbuch 1. Band, Sofie Reis, Die Frau im Handwerk. S. 189.

*) Vergl. den oben genannten Artikel von Dr. Else Kesten-Conrad.

darin enthaltenen Antworten liegen den folgenden Ausführungen zugrunde.

Wie schon einmal bemerkt, kann sich manche Hausfrau keinen Begriff von den anderorts vorkommenden mangelhaften Schlafräumen machen, denen allerdings der einzelne Arbeitgeber in der Regel machtlos gegenübersteht und die nur eine strengere Bauordnung ändern kann. So gibt es verhältnismäßig viele Städte, wo die Mädchen in indirekt belichteten Räumen schlafen müssen, andere in der Küche, im Badezimmer oder im Korridor (nach neuester Statistik auch in München!); sogar der gesetzlich verbotene Hängeboden findet sich noch hie und da. „Einmal diente das Mädchenzimmer als Rumpelkammer, ein andermal als Lagerraum für Kolonialwaren, mit denen der Hausherr handelte." Und diese Kolonialwaren verzehrten ahnunglose Kunden; in jener gewiß dumpfen Küchenluft wird das Familienessen zubereitet! Kann man sich da über die Verbreitung von Volkskrankheiten wundern? Wahrlich, es ist höchste Zeit, daß in dieses Dunkel geleuchtet wird und wir können nur hoffen, daß auch insofern die mühevolle Arbeit der Bundeskommission nicht umsonst war. Beachtenswert ist ferner der Umstand, daß der grelle Gegensatz zwischen den herrschaftlichen Wohnräumen und den „Mädchengelassen" ganz selbstverständlich Unzufriedenheit und Groll erregt. Die Wohnungsinspektion muß deshalb bei Neubauten darauf sehen, daß erstens für die Mädchen ein luftiger, lichtheller Raum vorgesehen wird und daß zweitens dieser Raum bei Mietwohnungen innerhalb der Korridortüre liegt; dadurch würde sehr vielen Schäden abgeholfen, die bessern Mädchen fühlen sich keineswegs unangenehm kontrolliert, sondern sind für die größere Familienzugehörigkeit nur dankbar. Freilich gibt es auch unter ihnen sozialdemokratisch gesinnte Elemente, die das häusliche Arbeitsverhältnis ähnlich geregelt wünschen wie das industrielle, nämlich so, daß Arbeitgeber und Arbeitnehmer sich nur geschäftlich berühren, sonst aber getrennte Wege gehen.

Über genügende oder ungenügende Ernährung klare Antworten zu erhalten, ist fast unmöglich, und scheint es deshalb die genannte Kommission wenig versucht zu haben. Befriedigung des Hungers ist eine sehr individuelle Sache; dem einen genügt eine Knackwurst, der andere ist mit einem Kotelette nicht gesättigt. Jedenfalls muß die Hausfrau bedenken, daß schwere körperliche Arbeit, kräftige Muskulatur mehr Nährstoff aufsaugt als leichte oder gar keine ernsthafte Beschäftigung bei zartem Körperbau; viele vergessen, daß die Dienstmädchen bei der oft ununterbrochenen Bewegung die Nahrung schneller verdauen und darum größere Mengen brauchen als wir viel Sitzenden. Es ist gewiß seltener böse Absicht als mangelndes Verständnis der Herrschaft, wenn manche Hausangestellten über ungenügende Kost klagen; ein alttestamentlicher Bibelspruch hat mir bei diesbezüglichem Überlegen oft gute Dienste geleistet: „Du sollst dem Ochsen, der drischt, nicht das Maul verbinden", denn (wie Paulus zufügt) „ein Arbeiter ist seines Lohnes wert". Manche Art der Beköstigung ist je nach Landessitte verschieden; so beansprucht die Süddeutsche zum 10 Uhr-Besperbrot ein Glas Most oder Milch, vielleicht auch Wurst, Käse oder Eingemachtes; die Norddeutsche hat in manchen Häusern wöchentlich ihr halbes Pfund Butter zu beliebigem Verbrauch und immer den Kaffeetopf in der Ofen- bzw. Herdröhre. Auch die Abgabe von Abendbrot ist ganz verschieden, manchmal wird nur das Geld hierzu gegeben, aber da dies häufig von den Mädchen gespart wird, scheint es ratsamer, Naturalien zu verabreichen. Legt ein Mädchen Wert auf Leckerbissen, wird es klüger tun, sich als Alleinmädchen zu verdingen, weil ein solches meistens die gleiche Kost wie die Familie genießt, was bei einem Stab von mehreren Dienstboten naturgemäß unmöglich ist; in sogenannten Herrschaftshäusern gibt es immer einen Dienerschaftstisch.

Ebenso verschieden wie die Beköstigung ist der Lohn, womit wir uns wieder den Ergebnissen der durch die Arbeiterinnenschutzkommission ausgeführten Rundfrage zuwenden. Da-

nach sind die Löhne in den südwestlichen Städten höher als in den östlichen, selbstverständlich wird auch in den Großstädten mehr Lohn gegeben als in ländlichen Bezirken, was einerseits davon herrühren mag, daß die Mädchen für eigene Bedürfnisse dort mehr ausgeben müssen als hier, anderenteils aber, weil an ihre Leistungsfähigkeit und Arbeitszeit größere Ansprüche gemacht werden; so heißt es z. B. von dem höchste Löhne zahlenden Frankfurt a. M., daß dort 40,8% der Mädchen bis 10 Uhr abends oder länger zur Verfügung stehen müssen. Die durchschnittlichen Löhne der Köchinnen bewegen sich zwischen 210 und 490 Mark, der Kammerjungfern sogar zwischen 300 und 600 Mark, der Zimmermädchen zwischen 180 und 370, der Mädchen für alles zwischen 160 und 285, der Kindermädchen zwischen 125 und 305. Dazu kommen die Weihnachts- und andere Jahresgeschenke, auch Trinkgelder, so daß manches Mädchen Nebeneinnahmen von 100—150 Mark hat; rechnet man weiter, daß sie Kost, Wohnung und Wäsche frei hat, auch manches abgelegte, gut erhaltene Kleidungsstück bekommt, so ist es erklärlich, daß aus ihrem Stand die besten Sparkasseneinleger hervorgehen. Deshalb wird auch, wenn sich der Stand zeitgemäß reformiert, die uralte Klage über Dienstbotenmangel nicht immer mehr anwachsen wie manche befürchten. Humane Hausfrauen führen diese Klage nicht, können sich sogar gelegentlich eines Wechsels über das ihnen zuströmende Angebot wundern. Gewisse kleinere Geschäftsleute wie Bäcker, Metzger und Spezereihändler, auch Restaurateure klagen allerdings sehr über die Not, Dienstboten zu bekommen, weil die Mädchen, nicht mit Unrecht, fürchten, dort überanstrengt zu werden; auch ein Arzthaushalt wird wegen seiner Unregelmäßigkeit vielfach gemieden; nicht immer, denn manche Mädchen lieben gerade einen solchen Umtrieb, interessieren sich für die dort verkehrenden Patienten. So gibt es auch immer noch rühmenswerte Ausnahmen, die kein Zweikindersystem beanspruchen, sondern kinderlieb genug sind, um sich mit mehr von der Sorte zu plagen. Vielleicht sind sie so weise zu bedenken, welches Los ihnen selbst meistens in der Ehe zufällt. Neben der in manchem Hausstand beklagten Schwierigkeit, dienstbare Geister zu finden, besteht andrerseits die merkwürdige Tatsache, daß es 40jährigen Köchinnen oft schwer fällt, einen Dienst zu finden und daß man sich sogar gelegentlich scheut, 35jährige Zimmermädchen zu mieten. Selbst tüchtige Mädchen, die in einem Gasthof bedienstet waren, finden nicht leicht eine Familienstelle; ganz besonders schwer aber hat es die Fabrikarbeiterin, die ihren Beruf wechseln will und doch sollte eine Frau mit sozialpolitischem Verständnis das Verlangen gerade dieser Mädchen, sich häusliche Kenntnisse anzueignen, unterstützen, wird doch so oft betont, daß das Elend in Arbeiterhaushalten von den mangelhaften praktischen Fähigkeiten der verheirateten Fabrikarbeiterin herrührt! aber es wird leider noch lange dauern, bis die Frauen die großen Zusammenhänge verstehen lernen, um sich ihnen gegenüber ihrer eigenen Pflicht bewußt zu werden.

Noch ein Punkt ist zu berühren; man kann vielfach hören, daß es den Mädchen mehr auf gute Behandlung als auf hohen Lohn ankomme und das ist sehr begreiflich: in unserer überhasteten Zeit hat auch der sogenannte einfachere Mensch empfindliche Nerven und ist sich des unbezahlbaren Guts der Gesundheit so weit bewußt, daß er es sich nicht entreißen lassen will, wenn es in seiner Macht steht. So sagte mir einmal eine Zimmerjungfer aus einem Millionenhause, die 30 Mark monatlich und große Trinkgelder einheimste, nie mehr würde sie in eine solche Stelle gehen, wo man nur den ganzen Tag geschunden sei und obendrein seine Gesundheit einbüße; lieber verzichte sie auf hohen Lohn, fühle sich als Mensch, nicht als Lasttier und bleibe gesund! Über die Notwendigkeit einer sozial gerechten Behandlung habe ich schon eingangs gesprochen; jetzt möchte ich betonen, daß hierzu auch die Gewährung einer jährlichen Ferienzeit gehört. Ist dieselbe wegen häuslicher Verhältnisse — Nichtverreisens der Familie usw. — für längere Zeit unmöglich,

so sollte sie sich doch mindestens auf acht Tage erstrecken und die Familienmutter wird erfahren, wie viel freudiger nach solcher Ruhepause, in der das Mädchen sich selbst gehörte, gearbeitet wird; es ist so schwer, Tag für Tag, Stunde für Stunde einem fremden Willen untertan zu sein, nach diesem Willen aufzustehen wie sich zur Ruhe zu legen und man muß sich nur des köstlichen Feriengefühls als Schulkind erinnern, um zu begreifen, daß auch der Erwachsene ähnliche vorübergehende Freiheit zu schätzen weiß. Nun haben leider die teilweise hochgespannten Löhne dazu geführt, daß man dem Mädchen nicht gerne Ferien und in diesen neben dem fortlaufenden Lohn noch Kostgeld gewährt; darum helfen sich nach amerikanischem Beispiel auch manche deutsche Familien mit der Unsitte des Entlassens ihrer Dienstboten, ehe sie verreisen. Im Sommer ist es aber bekanntlich sehr schwer, eine bessere Stelle zu bekommen, also haben die Mädchen (z. B. in München) nur Nachteil von dem hohen Lohn, wenn sie wochenlang ohne Stellung sind. Deshalb ist vor einer Überspannung der Lohnforderungen energisch zu warnen. Außer Ferien muß, wie schon früher bemerkt, allwöchentlich ein Nachmittag fürs Vergnügen frei gegeben werden; läßt sich das nicht immer Sonntags bewerkstelligen, so kann ein Wochentag dazu genommen werden, denn die Hausfrau muß an ihrem Teil beitragen, daß das „Dienen", vielfach um solch mangelnder Freiheit willen, nicht gemieden wird, sondern daß die Vorteile die Nachteile aufwiegen. Die Rundfrage hat hierin noch manche rückständige Gesinnung aufgedeckt (besonders in Dresden), wenn sie auch im allgemeinen von der gewährten Freizeit an Sonntagen befriedigt ist. Neben dieser Gewährung von Freizeiten muß sich die Hausfrau direkt um die Gesundheit ihrer Angestellten kümmern, bedenkend, daß auch sie anvertrautes Menschengut sind. Sie soll darauf achten, daß ein zartes Mädchen zu gewissen Zeiten nicht überanstrengt werde, besonders nicht in der naßkalten Waschküche stehe, worauf übrigens möglichst bei allen Rücksicht genommen werden sollte, denn schon manche hat sich dadurch ein schweres Unterleibsleiden zugezogen. Verhätschelt brauchen die „Töchter des Volks", die es ja von zuhause gar nicht gewöhnt sind, deshalb nicht zu werden, nur wissen muß jede Hausfrau, daß man durch kleine Schonung vorbeugend wirken und oft Krankheiten verhindern kann. Sie sollte so mit ihren Angestellten stehen, daß ihr diese auch sonstige Gesundheitsstörungen, wie die häufigen Verdauungsbeschwerden, anvertrauen, weil durch rechtzeitig angewandte Mittel langwierige Leiden vermieden werden können. Auch auf regelmäßiges Baden ist um der Gesundheit wie um der Reinlichkeit willen zu achten. Die gesetzliche Krankenversicherung *) der Dienstboten, wie sie in den süddeutschen Staaten seit bald 30 Jahren besteht, tritt durch Reichsversicherungsordnung am 1. Januar 1914 in allen Bundesländern in Kraft, was allerdings eine starke Mehrbelastung der Arbeitgeber bedeutet. Sie haben zwar gesetzlich nur die Hälfte, der Angestellte die andere Hälfte zu zahlen, aber meistens zahlen sie das Ganze. Ich möchte mich der Ansicht von Dr. Else Kesten-Conrad anschließen: „Wir halten es für richtiger, die Bediensteten ihren Anteil selbst zahlen zu lassen, da sie auf diese Weise mehr zur Sorge für die Zukunft erzogen werden und mehr Verständnis für die Einrichtung bekommen."

Die Stellenvermittlung ist teilweise in privaten (als Erwerbszweig), teilweise in kommunalen und teilweise in Vereinshänden; die letztere Form sollte immer mehr nach der Richtung eingeführt werden, daß die Frauenvereine überall Stellenvermittlungsbureaus einrichten, event. in Verbindung mit den kommunalen, um deren durch die gezwungene Massenabfertigung leicht schablonenhaften Betrieb den einzelnen Bedürfnissen besser anzupassen. Frauen könnten den Mädchen am besten klar machen, was ihre Pflichten in einer anzutretenden Stelle sind und was für Vorteile sie dort erwarten; hie und da könnten sie auch den Arbeitgeberinnen zu verstehen geben, warum ihr Dienst unbeliebt ist. Somit wäre wieder ein schönes Tätigkeitsfeld

*) Siehe Frauenbuch III Dr. jur. Marie Raschke, Die Frau im bürgerlichen Recht.

für Abschwächung der sozialen Gegensätze geschaffen, das Verständnis für gerechte Bewertung der Arbeitskräfte könnte in die weitesten Kreise getragen werden. Am vorsichtigsten muß die Stellenvermittlung ins Ausland benützt werden; man hüte sich, die Vermittlung eines Agenten zu benützen, weil man nie weiß, ob dabei nicht unlautere Motive mit unterlaufen. Am besten ist es, man läßt sich den Ratgeber des Internationalen Vereins der Freundinnen junger Mädchen (Darmstadt, Kiesstr. 125) kommen, weil dieser Adressen von zahllosen in- und ausländischen Städten enthält, wo man einwandsfreie Auskunft über die stellunggebende Familie bekommt. *)

Jahrzehntelang waren es nur die evangelischen und katholischen Jungfrauenvereine (auch Marthavereine genannt), die sich in einer ihrer Arbeitskommissionen mit der Dienstbotenfrage beschäftigten, bzw. den Mädchen für die Sonntagnachmittage ein Lokal zur Verfügung stellten, in dem sie spielen und lesen können, religiöse Erbauung finden. „Schwestern", wie einzelne Damen und Geistliche leiten diese Vereine, sorgen für Unterhaltung auch auf gemeinsamen Spaziergängen, aber sie sind rein charitativer, religiöser Art, keine richtigen Standesvereine.

Die schwierige Aufgabe der Dienstbotenorganisation**) ist aber jetzt von verschiedenen Seiten in Angriff genommen worden, aus bürgerlichen Frauenkreisen erstmals von Frau Regine Deutsch-Berlin, die in selbstlosester Hingabe die Frage ins Rollen brachte und dafür natürlich, wie es Pionieren zu gehen pflegt, allerhand Anfeindungen ausgesetzt wurde. Der von ihr gegründete „Verein für die Interessen der Hausangestellten" hat sich (nach P. M.) in seiner Entwicklung sehr von ihr entfernt und ist heute als eine sozialdemokratische Vereinigung anzusehen; derartige gibt es in Verbindung mit den freien Gewerkschaften noch in einer Reihe von Städten. Auch die Hirsch-Dunkerschen und die christlichen Gewerkschaften bekundeten ihr Interesse an der Frage, erstere durch eine Petition „um eine gründliche Umgestaltung der Gesindeordnung", letztere durch die Gründung (1906) in München des „Zentralverein der männlichen u. weiblichen Herrschaftsbediensteten" (wieder aufgelöst). Zu gleicher Zeit ging aber von München eine von Frau Kleitner geleitete Bewegung für eigene Dienstbotenvereine aus; es entstand die Gefahr, eine Kollision mit den christlichen Gewerkschaften herbeizuführen, was glücklicherweise zeitig vermieden wurde. Einer dahin wirkenden Kölner Konferenz (Juni 1907) folgte im Herbst 1907 eine Aussprache der beteiligten Vereine: Gesamtverband der christlichen Gewerkschaften, Deutsch-Evangelischer Frauenbund, Verband kirchlich-sozialer Frauengruppen, Katholischer Frauenbund, Verband katholischer Dienstmädchenvereine, Verein Freundinnen junger Mädchen, Verband Evangelischer Jungfrauenvereine Deutschlands, Katholischer Mädchenschutz. Bei dieser Zusammenkunft wurde der Ausbau der Dienstbotenvereine beraten und eine dreistufige Form der Organisation beschlossen. Paula Müller sagt darüber:

„Die erste Stufe bildet der Dienstbotenverein (evangelisch, katholisch oder israelitisch). Dem Dienstbotenverein wurden die Aufgaben der geistigen Fortbildung, religiös-sittlichen Beeinflussung, Schutz und Förderung der Standesinteressen, hauswirtschaftliche Aus- und Fortbildung, Gewährung von Rechtsschutz, die wirtschaftliche Aufgabe der Krankenunterstützungs- und Sparkassen und Pflege guter Geselligkeit zugewiesen. Die zweite Stufe ist der Hausfrauenverein, dessen Mitglieder sich verpflichten: 1. für die größere Tüchtigkeit und bessere Ausbildung der Dienstmädchen Sorge zu tragen, 2. den berechtigten Wünschen der Dienstboten in bezug auf Wohnung, Kost und freie Zeit nachzukommen. Die im Hausfrauenverein zusammengeschlossenen Hausfrauen erkennen ausdrücklich an, daß es sowohl berechtigte Klagen der Dienstboten wie der Herrschaften gibt.

*) Siehe Frauenbuch III, Heidi Denzel, Freundinnen junger Mädchen.

**) Siehe Paula Müller, Reformbestrebungen in der Dienstbotenfrage. — Zentralblatt des Bundes deutscher Frauenvereine, 1., 16. September, 1. Oktober 1910.

„Die Vertreter beider Vereine finden sich zusammen in der 3. Organisationsform, in dem sogenannten **Hausdienstausschuß**, dem außerdem noch Vertreter und Vertreterinnen anderer sozial arbeitenden Vereine angehören, sowie die Bevollmächtigten der Rechtsschutzstellen, des Ortskartells der christlichen Gewerkschaften, einzelne interessierte Persönlichkeiten: Anwälte, Vertreter der Stadtverwaltung und des Bürgervorsteherkollegs. Diesem Ausschuß sind nun besonders die Aufgaben zugewiesen, die sich für Standesorganisationen allein als zu schwer erweisen würden, und die durch einen Hausfrauenverein unter Umständen nicht nachdrücklich genug vertreten werden könnten."

Für ängstliche Hausfrauen muß hervorgehoben werden, daß die Hausfrauenvereine neben den Klagen der Dienstboten solche der Hausfrauen berücksichtigen und auf ihre Beseitigung hinarbeiten, indem sie auch die Rechte der Herrschaften vertreten. Die Furcht, daß dies nicht geschieht, schreckt manche Hausfrau von der Mitarbeit ab und doch ist es sicher, daß die Dienstbotenfrage zugleich Hausfrauen-, ja man kann wohl sagen Familien- und Volksfrage ist. So ist die Teilnahme an diesen Vereinen für Herrschaft wie Angestellte wichtig, um Pflichten und Rechte beider Teile zu regeln.

Am leichtesten und günstigsten haben sich bis jetzt die eigentlichen Dienstbotenvereine*) entwickelt. — Der größte Verband ist der der katholischen Dienstmädchenvereine**), der, 1907 gegründet, 1911 schon 11000 Mitglieder in 61 Vereinen organisiert hatte (Sitz München). Außerdem besteht auf katholischer Seite in dem „Verband der Vereine katholischer erwerbstätiger Frauen und Mädchen Deutschlands" eine Dienstmädchengruppe (Sitz Berlin). Die evangelischen Dienstbotenvereine sind gleichfalls im Begriff, sich zu einem Verband zusammenzuschließen. Der „Zentralverband der Hausangestellten Deutschlands", der den freien (sozialdemokr.) Gewerkschaften angeschlossen ist, hat über 7000 Mitglieder.*) Ferner hat sich in Berlin ein neutraler „Verband deutscher Haushaltungsgehilfinnen" zusammengeschlossen, der durch seine Arbeit die sozialen Gegensätze zu mildern hofft.**)

Hoffen auch wir, daß all diese verschiedenartigen Bemühungen den Beruf der Hausangestellten im Ansehen erhöhen, so daß er von den besten Elementen nicht gemieden, sondern freudig ergriffen werde.

*) Organ der evangel. Dienstbotenvereine „Unser Haus", Verl. Christl. Zeitschriftenverein, Berlin SW. 68.

**) Organ „Haus und Herd", Verl. Verbandsausschuß süddeutscher katholischer Arbeitervereine, München, Hofstatt 6.

Nachweise:

Dr. Else Kesten-Conrad: Zur Dienstbotenfrage. Archiv für Sozialwissenschaft und Sozialpolitik. Band 31. Verlag J. C. B. Mohr, Tübingen.

Kommission für die Dienstbotenfrage des Bundes deutscher Frauenvereine, Berlin.

Zentralauskunftsstelle für alle Fraueninteressen, Stuttgart, Reinsburgstraße 25.

Auskunftsstelle des Stuttg. Zweigvereins Frauenbildung-Frauenstudium, Stuttgart, Johannesstr. 13.

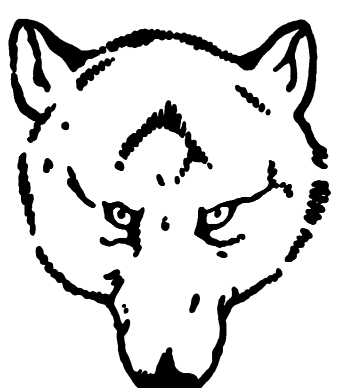
*) Organ „Zentralorgan des Verbandes der Hausangestellten Deutschlands".

**) Organ „Das Hauspersonal", Verl. Hermann Blenkes Buchdruckerei, Berlin C. 64., Kleine Rosentalerstraße 9.

Poröse Wäschestoffe

für Leib- u. Bettwäsche bleiben die beste und gesündeste Hautbekleidung. Für Offiziere, Land- und Forstwirtschafts-Beamte von hervorragendem Wert, ebenso für die Tropen. Anfertigung jeder Art Wäsche nach Maß. Proben und Preislisten frei.

Adolf Kotte, Wernigerode.






Stanford University Libraries
3 6105 015 109 007




Stanford University Libraries
3 6105 015 109 007

